



サニーマート 食育で健康づくり

あその食育学校☆食育講座

野菜を1日350g摂ろう!!

第7回 食育セミナー

～フルーツグラノーラを作ってみましょう～

健康にはバランスの良い食材をつかった食事をするのが大切です。医師が患者さんのために作ったシリアル食品が健康ブームで広まりました。最近はやさしいグラノーラやミューズリーに進化してブームになっています。

ワークショップではさらに進化したフルーツグラノーラを作ってみます。ちょっとした**コツ**や**ワケ**を知ること、**ホンモノづくり**を身につけましょう！



- ・日程 10月16日(月) 午後 2:00～3:00
- ・場所 サニーマートあその店 イートインコーナー
- ・定員 12名(先着により)
- ・参加対象 大人の方(狭いので、お子様連れは極力ご遠慮ください)
- ・材料費 500円
- ・お申込み サニーマートあその店フレンドリーカウンターまで
0120-953-645
- ・講師 サニーマートCR料理教室担当 武智 桃子
- ・お問合せ あその食育学校担当 森田・久家副店長