



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14回 食育セミナー 「旬のカツオ食べつくす！」

### 松田バイヤーが語る！初鯨と春鯨のはなし

～専門知識の勉強と、簡単メニューの実演・体験や試食など～

(Ⅰ) カツオの種類（本かつお・スマ・ハガツオ・メジカ etc）について

(Ⅱ) 固体の大きさによる味意の違い（初鯨・春鯨・戻り鯨）について

(Ⅲ) フライパンで作るカツオのタタキ実演と試食

(Ⅳ) 美味しく食べるコツや見分け方・アラの食べ方の紹介など

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！



↑) パーティサイドイッチ



↑) お魚講座マグロ



↑) クリームチーズで簡単スイーツ



- 日程 **2018年 5月17日(木) 午後 14:00～15:30**
- 場所 サニーマートあその店 イートインコーナー
- 定員 11名（先着により）
- 参加対象 大人の方（予約状況によりお子様連れもOKの場合があります）
- 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 サニーマート鮮魚担当バイヤー 松田むつみ  
お問合せ先： あその食育学校担当 森田・久家副店長