

地元産の春野菜でクッキングステージ&健康ステージを開催! 参加者全員にプレゼント付!

2017  
4.22  
sat.

みんなのきょうの料理  
www.kyounoryouri.jp  
JAバンク × 健康キッチン

# JA直売所キャラバン

JA直売所の旬の食材を使って

NHK Eテレ「きょうの料理」と「きょうの健康」で活躍する講師が  
「おいしい」だけじゃない、健康づくりのポイントを  
プラスした「健康レシピ」をご紹介します!

日時 2017年4月22日(土) 1回目 10:30~ 2回目 13:00~

※各回15分前より受付開始。

会場 ファーマーズマーケットあぐりへい屋



各回先着70名様・ステージ参加者限定



北海道北斗市東前62番地



白かぶとアスパラをセットにして  
参加者全員にプレゼント!!

※生育状況により、農産物が変更になる場合があります。



さらに!

“食味ランキング” 3年連続特A獲得!  
「ふっくりんこ」10kgが

抽選で各回  
14名様に当たります!

(「ふっくりんこ」で作ったシュークリームと  
焼き菓子を販売します。)



きじまりゆうた  
料理研究家

NHK Eテレ「きょうの料理」で  
活躍する講師による  
クッキングステージ&試食

白かぶとアスパラを使って、  
ご飯がすすむ健康おかずをご紹介します!

「焼き白かぶの肉あんかけ」  
ご試食付



戸田 創  
札幌医科大学附属病院 理学療法士

「きょうの健康」の人気テーマ  
健康ステージ  
足腰を鍛えて  
健康寿命を伸ばそう!

運動を行うと、血圧や血糖値の低下以外にも  
腰痛やひざ痛の改善にもつながります。  
効果的な運動や種類のコツをご紹介します。

《問合せ先》  
「健康キッチン JA直売所キャラバン」運営事務局  
03-5790-0820 (平日 10:00~18:00)  
<http://www.kyounoryouri.jp/kenko/>

