

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、農産物に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/>

