

東京聖栄大学  
健康栄養学部公開講座  
講座番号 No. **2**

## キッチンハーブ講座 <ハーブの楽しみ方を学びましょう>

「かつしか区民大学」対象講座

定員

40名

講師

東京聖栄大学健康栄養学部食品学科 教授 **荒木 裕子**



講座内容

ハーブは心をリラックスさせるばかりでなく、身体に有効な成分も多く含まれています。  
本講座では、ハーブの魅力と利用法をご紹介します、フレッシュハーブティーのおいしさを体験していただきます。  
また、今回は日本のハーブにも着目をして、この季節にぴったりのハーブ料理を何品かご紹介いたします。  
ご家庭でも簡単に作れるハーブ料理と一緒に作りましょう。  
この機会に皆様もハーブのある暮らしを始めてみませんか。

実施日時

**平成29年6月17日 (土) 10:00~13:00**

会場

東京聖栄大学 (JR新小岩駅より徒歩)

参加対象者

15歳以上の方

申込み方法

往復ハガキでご応募ください。

ご応募締切日

平成29年5月29日【必着】応募者多数の場合は抽選になります。  
※応募結果は返信ハガキにてお知らせします。発送は29年5月30日予定です。

費用

1000円

持ち物

エプロン、筆記用具