

魚料理教室2015

旬の魚を美味しく食べよう

魚介類は、良質の動物性タンパク質を含む一方で、カロリーが低いという特徴があります。魚を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいなどの研究結果もあり、水産物を食べることが、私たちの健康維持に役立つことも明らかになっています。

今回は、飯綱町のお魚屋さん「松田屋魚店」による「旬の魚の美味しい調理法」を伝授していただきます。作った料理はその場で実食。魚料理を覚えて、食卓にプロの味を届けましょう。

- 日時** 2月21日(土) 午前9時30分～午前12時30分まで
- 内容** 旬な魚の美味しい調理法・お寿司の作り方
- 対象** ボランティア活動者
- 会場** りんごパークセンター 調理室(飯綱町芋川160)
- 参加費** 1,000円(材料費として)
- ※内、700円はボランティア連絡会より補助いたします。
- 持ち物** エプロン・お手拭タオル・三角巾(バンダナ可)・布巾(2枚)・
持ち帰り用の容器
- 締め切り** 2月16日(月)まで



申込み・問合せ 〒389-1211 飯綱町牟礼 1972 元気の館内

飯綱町社会福祉協議会 ボランティアセンター 担当:内山

TEL 253-1001 ・ 050-3595-1002

FAX 253-1002 MAIL k-uchiyama@ii-shakyo.or.jp

主催 飯綱町ボランティア連絡会
共催 長野水産物協同組合