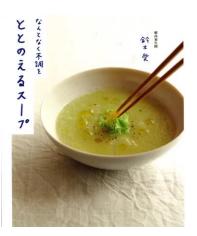
## 鈴木愛さんからのメッセージ

毎日の食事にスープを取り入れてみませんか。 野菜のおいしさを引き出すための工夫や、健やかな体 を作るためのポイントをお伝えします。 滋味あふれるお野菜のスープを、一緒に作りましょう。





ご著書「なんとなく不調をととのえるスープ」

## ㎡ 鈴木 愛さん

## なんとなく不調をととのえるスープ

## [鈴木 愛さんプロフィール]

東京都出身。映画や CM などの衣装の仕事を経て食の世界へ。都内自然食レストランや、和食店で調理を学ぶ。

2010年から安曇野市に移住し、ホリスティックリトリート穂高養生園で調理を担当する。

●日時 **11**月**2**日(日) 午後2時~5時

●会場 第三地区公民館料理実習室 松本市中央4-7-28

●定員 10名(先着順)

●参加費 500円(講座当日に集金します)

●持ち物 エプロン、三角巾

●お申込み方法 お電話(32-1761)、あがたの森図書館カウンター

●お申込み開始 9月10日(水) 午前10時から

<お申込み・お問い合わせ先> あがたの森図書館 松本市県3-1-1

電話:32-1761