

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」

講師 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