

冬野菜まるごと使って しっかり栄養ごはん！ ～食品ロスを減らす献立作り～

受講
無料
要申込



多摩地域でとれた
旬の野菜を調理します！

大根や白菜など、なかなか使い切れずに
冷蔵庫に残っている野菜はありませんか？
この講座では、余りがちな旬の野菜を無駄なく使って
栄養もしっかりとれる献立作りを学びます。
もったいないをおいしに変えて、食品ロスの削減と
健康的な食生活の実践を目指しましょう！

講座終了後、講師監修のレシピをWEBで公開！
詳細は東京くらしWEBでお知らせします

開催日時 令和9年1月28日(木)・29日(金)
13:30－16:00 (各日とも同じ内容です)

定員 各日18名 ※申込多数の場合は抽選
1月15日(金)までに結果をメールで通知

会場 東京都多摩消費生活センター 実習室
立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階
(JR立川駅南口より徒歩10分、モノレール立川南駅より徒歩8分)

対象 都内在住・在勤・在学で18歳以上の方

申込期限 令和9年1月6日(水) 受信有効

講師



フリーランス
管理栄養士
斉藤 由紀子 氏

申込みは
東京くらしWEB
講座案内ページから



<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20270128.html>

※ 電子申請が難しい場合はご相談ください。 個人情報 は講座目的以外には使用いたしません。

【問合せ先】 東京都多摩消費生活センター TEL : 042-522-5119