

7/15^木

目からウロコの弁当術を学ぶ
「ハッピーランチ!
彩り&栄養バランス
大改善セミナー」



お弁当、作りたいけど難しい…と
思っていない? 今回のアヴァンティイ
ベントは、がんばらなくてもできる! 手
軽に栄養バランスのいいお弁当が
作れるコツを、現役の管理栄養士が
レクチャー。みんなでワイワイお弁当
を詰めながら、「色でみる栄養バラン
ス」や「コンビニ弁当もプラス1品で
栄養アップ!」など実生活に役立つ話
も聞け、詰めたお弁当は皆で実食!
さらにお手軽レシピの実演&レシピの
お土産もあり。ムリない“お弁当生活”、
始めてみない?(詳細は11ページ)

講師	株式会社Kan-Z 代表 管理栄養士 大山 加奈恵先生
日時	7月15日(木) 19:00~21:00
会場	フードプロ総合アカデミー (福岡市中央区舞鶴3-1-3 理研ビル3F)
参加費	2,000円 (食材代込み・2~3品レシピつき)
定員	20名
準備物	弁当箱、my箸、エプロン ※写真はイメージ