



## 本日のプログラム

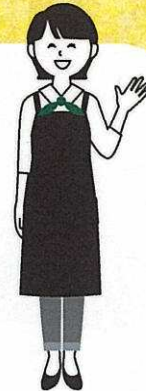
[10:30] セミナー開始

講演

野菜ソムリエプロ&ハーブインストラクター  
大澄かほる先生

●テーマ●

### Power of 魚! Power of 野菜! 食べて健康



- 魚と野菜のお話し
- ・魚のパワー、野菜のパワー紹介 ~ 10:40
- ・魚をおいしく食べよう ~ 11:00
- 産地と魚介類の紹介
- ・お楽しみクイズ ~ 11:10
- ・休息 ~ 11:35
- ・野菜をおいしく食べよう
- 産地とおすすめ野菜の紹介
- 保存・調理方法 ~ 12:00
- ミニ試食会 ~ 12:30
- ・ご質問タイム
- ・アンケート記入 ~ 13:00 予定

※セミナー進行状況により予定時刻が変更になることがあります。予めご了承ください。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

