

# 忙しい毎日に 彩りと栄養を!

和食料理人 野崎洋光先生が  
効率的で実用的な和食術を伝授します

料理人が実践する下準備のコツや  
複数の料理を同時進行で作る時短テクニック、  
週末にまとめて作っておける常備菜や  
冷凍保存が可能な和総菜のレシピを紹介します。



## 日程

令和7年

**9月30日(火)**

午後1時30分～3時30分

## 場所

**みなと保健所**

2階 栄養指導室  
港区三田1-4-10

## 対象

港区内在住・在勤・在学者  
**18名**(一時保育あり。6名まで)  
一時保育をご希望の方は、  
9月19日(金)  
までにお申込みください。

一時保育のお申込みはこちら→→

## 申込み

みなとコール  
又はお申込みフォーム



電話

**03-5472-3710**



お申込み  
フォーム



期間

**8月19日(火)**

から

**9月29日(月)まで**

受付時間:午前9時～午後5時まで

※初日のみ午後3時から



公共交通機関をご利用ください

## 電車

都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅 赤羽橋口 徒歩5分  
都営地下鉄三田線 芝公園駅 A2出口 徒歩10分  
東京メトロ南北線 麻布十番駅 3番出口 徒歩10分

## バス

**赤羽橋駅前下車**

都営バス 都06渋谷駅前～新橋駅前  
橋86目黒駅前～新橋駅前  
東急バス 東98 東京駅～等々力操車所前  
ちいばす 田町ルート 田町駅東口～六本木ヒルズ

