



# みだいみなみこうえん ハーブ教室

## 第二回

ハーブのパワーで暑さに負けるな！  
疲労回復・元気が出るお手軽料理

JHS ハーブインストラクター、管理栄養士 輿石睦子 先生

6月28日（水） 9：30～  
定員 20名 参加費 ￥800

9：30～10：30

ガーデンのお手入れ&栽培・管理・活用方法のお話し  
100種をこえるハーブガーデンで先生のアドバイスを聴きながら草取り、お手入れ、収穫をします。

10：30～12：30

収穫したハーブをつかったお料理づくりと試食会

### ～今月の MENU ～

- ・エビとソーセージのトマト・バジル・レモンライス
- ・鳥もも肉のローズマリーワインソテー 野菜の付け合せ
- ・手軽にできるレアチーズケーキ
- ・フレッシュハーブティー

※参加申込期限 6月21日（水）

事前のお申込みが必要です。当日は中央委広場の「ハーブガーデン」にお集まりください。

- \* もちもの 「手かんな」「はさみ」「手提げ袋」※収穫用「手ぶくろ」など作業に必要なマイ道具  
※作業の道具が無い場合は申込時に伝えてください。  
「エプロン」「ふきん」「料理持ち帰りパック」があると料理教室に便利です。

申込み・お問合せ みだいみなみ公園管理事務所  
055-285-4712 info@midaiminamikoen.com

山梨県御勅使南公園指定管理者



株式会社 富士グリーンテック

for amenity