

札幌市消費者センター  
消費生活講座

旬の野菜の魅力や保存方法、皮まで栄養を  
丸ごと活用するアイデアなどご紹介します。  
“もったいない”を減らして、  
食材を最後までおいしくいただきましょう。

# “もったいない”を なくそう 食べきりテクニック

デモと  
試食あり

2026 **11/4** 水

〈講師〉

料理研究家

さかした み き  
**坂下 美樹 氏**

藤女子大学大学院生活学研究科  
食物栄養学専攻修士課程修了。  
管理栄養士、調理師、製菓衛生師、  
フードコーディネーター、保育士。  
大学、短期大学、専門学校の講師  
(栄養学、フードデザイン論)。

北海道新聞暮らし面「今日の一品」執筆中。札幌市中途難  
失聴者協会料理講師、道新文化センター料理教室開催。  
札幌市北区(カンティーナ札幌)にて料理教室を主宰。



**13:30-15:00**  
(開場は 13:15 から)

会場：札幌エルプラザ2階  
食材研究室

(札幌市北区北8条西3丁目 JR 札幌駅北口向かい)

【定員・36名】

先着順・参加費無料

申込受付開始 **令和8年10月19日(月)～** (9:00 から先着順)

【申込方法】 下記の電話または申込フォームよりお申し込みください。

◆ 電話：011-728-3131 ◆ 申込フォーム：<https://forms.gle/ha3uwcfQ83pGwGGUA>

<申込フォーム>



問合せ先：札幌市消費者センター 啓発担当 ☎011-728-3131

\* 受付時の個人情報は講座終了後、適切に処理します。

\* 資料の配布は参加者のみとさせていただきます。



02-D03-26-2042  
R8-2-1305