



薬膳料理とは？

体調や季節に合わせて、食材の力を活かす“体にやさしいごはん”です。

今回は、ご家庭で簡単に作れる薬膳料理を学びます。日々の食事に取り入れることで体を内側から整えて、冬を元気に過ごすための準備をしましょう！

MENU

- ・お芋と豚肉の美味しい蒸し
- ・モザイク寿司、
- ・お食事がぐり
- ・エビとアボカドの茶わん蒸し
- ・デザート、他

◆ 日 時 : 10月24日(金)

10:00～13:00

◆ 場 所 : 並木まちづくりセンター 調理講習室

◆ 講 師 : ままごとキッチン 前田 純子 氏

◆ 内 容 : 薬膳のお話と調理実習

(※メニューは変更になる可能性もあります)

◆ 定 員 : 9人(先着順)

◆ 費 用 : 1,000円

◆ 持 ち 物 : 筆記用具、エプロン、タオル、布巾、手鏡

◆ 申 込 み : 10月1日(水)～10月10日(金)

電話・窓口にて受付け

9:00～17:00 ※月曜を除く

