

がジュアル薬膳

やくぜん

料理教室



医食同源の考えをもとに、季節やからだの状態に合ったお食事で健康になりましょう。漢方薬は使いません。手に入れやすい食材を使った簡単な方法で素材の力を引き出し、どなたのお口にも合うようなお料理です。薬膳料理でカラダの中からキレイになりましょう！



※写真はイメージです。
メニューは変わることがあります。

Menu

- ・薬味たっぷり しっとりゆで鶏
- ・新玉ねぎのスープ
- ・切り干し大根の中華風炒め煮
- ・雑穀ご飯
- ・ヨーグルト羹

■日 時 平成30年5月30日(水) 10:30~13:00 試食タイム含

■場 所 西区民センター 3階 料理教室

■定 員 先着24名 ※西区民センター窓口にて**先着順**で受付け

■参加費 2,000円 (お申込み時にお支払い下さい。)

(※5月24日(木)以降のキャンセルのご返金はできません)

■講 師 新吉 友子 ともクッキングサロン主宰 食育インストラクター1級 肥満予防健康管理士



新吉先生

★当日持参するもの:エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、手拭いタオル、筆記用具

申込み方法:3月29日(木)8:45~ 西区民センター窓口にて先着順で受付け開始

【お問い合わせ先】 (公財) 神戸市民文化振興財団 西区民センター

〒651-2273 神戸市西区糺台 5-6-1 (第3月曜休館日※祝日は開館) ☎ 078(991)8321

(公財) 神戸市民文化振興財団は神戸環境マシナリウム(KEMS)の認証を取得し、環境保全に努めています。みんなの知恵(節電やグリーン購入)で環境にやさしい街に。

