



おうちで
作れる

薬膳

料理講座

Yakuzen
Cooking

《前回好評》

日時

2025年
7月3日(木)

● お話と実習

10時～13時

会場

浅川公民館
料理教室

材料費

1,200円

定員

12名(申込先着順)

持ち物

エプロン・三角巾・マスク
台拭き2枚・布巾2枚・筆記用具
持ち帰り容器(必要な方)

講師

中医薬膳指導員
梅千野(ほやの)綾子さん

薬膳というと、特別な食材を使った料理、難しそう：
といったイメージがあるかもしれませんが。でも、薬膳は
ポイントさえおさえれば、スーパーでも手に入る
食材で簡単に作ることができます。
薬膳の知恵を使い、暑い夏を乗り切りましょう！

メニュー

- ★ サバ缶と夏野菜のカレー
- ★ 大葉味噌じゃが
- ★ オクラの洋風白あえ
- ★ あさりともやしのスープ
- ★ 甘酒豆乳プリン
- ★ 薬膳茶

※メニューは状況により変更になる場合があります

初心者の方、実は料理が
苦手という方も安心して
ご参加いただけます

● 申込み

2025年5月12日(月)～6月20日(金) 8時30分～17時

浅川公民館 窓口または電話にて承ります ☎ 026-263-1001