

# 春の 薬膳料理

春は芽吹き季節

気候も穏やかで過ごしやすくなり気持ちも

ワクワクし不調も感じやすい時期

身体にため込んでいたものが排出、

解毒する時期でもあります

五臓である『肝』を整える季節

「酸味」を上手に摂る食養生を学びましょう

日 時

3月27日(金) 10:00~12:30

場 所

朝陽公民館 本館調理室

内 容

春の養生について・春の薬膳料理

メニュー

ウコンご飯・ふきのとうの豚肉巻き・春菊サラダ・  
鯛のスープ・みかんゼリー・薬膳茶

定 員

16名(先着)

講 師

国際中医薬膳指導員・国際食膳食育師 山岸美智子さん

材料費

1,500円(当日集金します)

キャンセルは2日前までに連絡をお願いいたします

当日キャンセルの方は材料費をいただきます

持ち物

筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、お持ち帰り用の容器

お申し込み

2月10日(火) 午前9時から受付開始  
朝陽公民館窓口 又は ☎243-7251まで

※裏面もご覧ください➡