

秋の 薬膳料理

季節の変わり目で「夏の疲れが残る」「乾燥が始まる」「冷えが忍び寄る」という3つの状態が重なる時期
潤いを補い、脾胃を整え、冷えを防ぎ、
夏の疲れを回復させる季節養生として
“理想的なバランス”のメニューです
秋は肺・喉・肌が乾燥し始めますので、
秋の養生のお話をしながら
進めさせていただきます

日 時

9月25日(金) 10:00~12:30

場 所

朝陽公民館 調理室

内 容

秋の養生について・秋の薬膳料理

メニュー

大根葉のご飯・梨とエビの塩こうじ炒め・カボチャと蜂蜜のレモン煮・
鶏肉とキノコと豆苗みぞれスープ・焼き芋スイーツ・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

8月17日(月) 午前9時から受付開始
朝陽公民館窓口 又は ☎026-243-7251まで

裏面もごらん
ください➡