

身近な食材で薬膳料理を作ろう

薬膳とは、中医学(中国伝統の医学)に基づいて作られた食事のことで、健康維持や健康増進、病気の予防・治療、不老長寿などを目的としています。薬膳の基本は「体に合った美味しい食事」です。普段の食生活にも取り入れやすい身近な食材を使い、美容と健康に役立てましょう。

薬膳

梅雨時の薬膳

～消化機能を高める献立～

茄子の肉詰め

夏野菜の薬味和え

トウモロコシと枝豆の塩ご飯

豆豆腐羹

薬膳

日時 R5年5/31(水) 10:00～13:00

場所 ❀もりりん郷州❀ 郷州公民館 調理室

定員 18歳以上 12人 (最低開催人数6人)

参加費 1300円 (材料費・講師謝金含む)

持参品 米0.5合 エプロン 三角巾 ふきん
ハンドタオル マスク 飲み物 筆記用具



薬膳料理
申込フォーム

【講師】

食育インストラクター

国際中医薬膳師

堀 祐子 氏



調理中のマスク着用にご協力をお願い致します。

【申込方法】

- ① 申込フォーム (上記QRコード)
- ② 中央公民館窓口 (官製はがき持参)

いずれかで申込

【受付期間】

5/11(木) 17:00 まで
定員超過の場合は抽選

【問合せ先】

❀もりりん中央❀
守谷市中央公民館
Tel 0297-48-6731

〒302-0110
守谷市百合ヶ丘 2-2540-1