

好評につき第3弾！

# 薬膳料理教室



～薬膳を生活の中に取り入れ、体の不調を改善しましょう～

薬膳とは、季節や心とのバランスを取りながら、体質や体調を考えて食事をするというものです。漢方薬に使われているような特別な材料だけではなく、普段の食材を中医学の考えをもとに上手に使い、体調を整えていきます。「体を温める食材や冷やす食材」のほか、季節ごとに使う食材の「色」や「味付け」などを上手に組み合わせることで、病気を予防する食生活を送ることができます。

講座では薬膳の基本のお話を聞き、その後に調理・試食を行います。

**令和5年**

**12月10日(日)**

**10:00～13:00 受付 9:45～**

申込締切

**11月24日(金)**

講師：熊野 千世（国際薬膳師、管理栄養士）

会場：千代田公民館 調理室

定員：15名（応募者多数の場合は抽選 締切後に結果を連絡）

費用：1人 1,000円（資料代、材料費込み）当日徴収します

持ち物：エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具



～冬の薬膳～

体を温めて腎を養いましょう

- ・まっ黒ごはん
- ・ミニ参鶏湯
- ・青菜の胡桃和え
- ・りんごのコンポート

申し込み先

千代田公民館 0299-59-5252

9:00～17:00（土、日、祝祭日を除く）