

講座番号

19

講座名

おうちでできる簡単薬膳カレーで夏バテ対策

日時

7/5(金)9:00~12:00

定員

20名

講師名

Ayami

場所

中央公民館 実習室

回数

1回

## 薬膳って一体なんだろう？

食物の作用や効能を中心に夏に摂ると良い食材を薬膳的視点から分かりやすく解説致します。



なじみのある食材と、ちょっぴり薬膳的な食材(生薬)も使用し、家でも簡単に作れるカレーを楽しく実習。辛くありませんのでどなたでも美味しく召し上がって頂けます。

プロフィール

Ayami 森文見  
国際中医薬膳師、中医薬膳茶師  
日本中医食養学会講師養成講座課程修了  
薬膳食品小売り販売 Charming Shop 店長

受講料

700円

教材費

500円

持ち物

エプロン、三角巾、ふきん