

講座番号

10

講座名

やさしい薬膳料理～参鶏湯で冬も元気に～

日時 11/7(木) 9:00～12:00

場所 中央公民館 実習室

回数 1回

定員

20名

講師名

森 文見

参鶏湯の効能、薬膳的料理の簡単な解説を学びながら、
楽しく作りましょう。



奥深い薬膳の世界。

約3時間という短い時間で限られてしまいますが、

薬膳料理とは何か？を知って頂けます。

今回は簡単に鶏手羽元等を使います。

生薬をきちんと使用し、体の中から温まり元気になり、

冬に向けて風邪予防などに役立てて頂けます。

プロフィール

ひまわり大学「1からの薬膳講座」講師
国際中医薬膳師
イオンカルチャースクール講師
日本中医食養学会講師養成講座課程修了
薬膳食品販売 Charming Shop 代表

受講料

700円

教材費

500円

持ち物

エプロン、三角巾、布巾1枚
筆記用具