講座番号
20

講座名
おうちで出来る簡単薬膳カレーで夏バテ対策

日時	7/5（金） 13:00～16:00
場所	カラット 調理室（北館3階） 回数 1 回
定員	20名
講師名	森 文見

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
国際中医師、国際中医薬膳師
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	729 円
教材費	700 円
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん マスク、筆記用具、スリッパ 持ち帰り用容器2つ （1人前のルーとご飯用）

YUCACY 申込対象