

講座番号

13

講座名

やさしい薬膳料理～参鶏湯で冬も元気に～

日時 11月16日(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

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