

体の中からきれいに
健康が気になる方へ

はじめての薬膳

11/1 (土) 10:00~13:00

座学・実習・みんなでランチ

薬膳とは!?
秋の食材の
薬効を知って
いますか。



講師：和食養生施膳師

(和食薬膳教室健康ごはん塾)

深沢 善江氏

メニュー

鯖缶をつかったお手軽薬膳カレー

- 紅花ライス
- ピクルス
- 厚揚げの薬膳ニラダレがけ
- 杏仁と季節の果物

・対象：成人・定員：16人

・参加費：1,600円 (材料費込み)

・〆切：10/27

お問合せ 中屋敷地区センター ☎045-304-3100