



冬に備えて身体を守る薬膳を2品作ります。

薬膳は「苦い」「食べ難い」などのイメージを持たれていませんか？日常でお使いの食材全てに効能があります。材料の組み合わせでどなたにも召し上がりやすい薬膳が作れます。今回は使いやすい生薬をお持ちしますので生薬の旨みも活用してみましょう。

「鶏肉と長芋の薬膳胡麻ダレ和え」「白い野菜と豆腐の薬膳とろみ丼」

2024年
11月25日(月)
10:30~12:30
健軍文化ホール2F
パーティールーム



対象 18歳以上の方
(妊産婦可・高校生不可)

定員 6名
応募多数の場合抽選

参加費 4,000円
お土産付き！



○ 講師 山口美佳



chinese café Anding 店主
国際薬膳調理師
ハーバルセラピスト

中医学に基づく薬膳を学び2000年より薬膳を扱う飲食店を営みつつ、西洋の自然療法であるメディカルハーブを学んでいます。東西の食養生の良さを楽しく取り入れながら、心身ともに健やかに過ごすための方法を常に模索し、ご提案していきたいと考えております。

○ 申込方法

下記QRコードを読み込み、詳細をご確認の上、メールにてお申込みをお願いします。

※申込内容に不備がある場合は受付無効となります。予めご了承ください。

申込締切 11月16日(土) 17:00まで



主催
問合せ



熊本市健軍文化ホール
ADDRESS: 〒862-0903 熊本市東区若葉3丁目5番11号
TEL: 096-368-1221 MAIL: info@kengunbunka.jp