

身体が喜ぶ夏の薬膳料理

「薬膳」とは中国の伝統医学の考え方に基づいた食事のことです。健康的な体作りのため体調に合った食事の大切さを学び、今の季節に合わせた「夏バテ防止と疲労回復」に役立つレシピをデモンストレーション並びに試食形式でご紹介します。



予定メニュー

鮭のあかね焼き、梅味の緑豆ごはん、フルーツの白和え、冬瓜入り五目スープ、ハイビスカスティー

- * 日時 9月8日（金）10時～12時30分
- * 対象 成人男女
- * 定員 16名（応募多数の場合は抽選）
- * 参加費 1,200円
- * 備考 本講座は調理デモンストレーションをご覧頂きながら薬膳について学び、出来上がった料理を実際に試食して頂く内容です

* 応募方法 *

当センターホームページの「講座・イベント」申込フォームからのメールか往復ハガキに①講座名・②住所・③氏名（ふりがな）・④年齢・⑤電話番号、返信用ハガキの宛名面に①住所・②氏名を明記の上お申し込みください。

直接来館される場合は、普通ハガキをお持ちの上、お申し込みください。

締切 8月20日（日）必着

ハガキ宛先 〒236-0021 横浜市金沢区泥亀2-14-5

金沢地区センター