



～寺子屋*花～ 2018年度 初春の薬膳入門クラス (お料理編)

薬膳とは・・・分類した食薬で身体に良い食事。

普段食べている食材の、効能を知るところから始まります。

ですがその前に、胃腸に優しい調理をする事が、とても大切です。

薬膳を作る前に、お伝えしたい内容です。

【入門クラス Part①】

<内容>

- ・薬膳とは？気血水の話
- ・胃腸に優しい炊飯①
- ・免疫高める重ね煮①
- ・美味しくなる切り方①

<日時> *ご都合の良い方をお選び下さい

1月14日(日) or 1月16日(火) 10時～13時半

【入門クラス Part②】

<内容>

- ・調味料の選び方(塩・味噌・醤油・油)
- ・胃腸に優しい炊飯②
- ・免疫高める重ね煮②
- ・美味しくなる切り方②

<日時> *ご都合の良い方をお選び下さい

3月4日(日) or 3月6日(火) 10時～13時半

【場所】

寺子屋*花 (大和郡山市柳四丁目28番地 柳花簾2F)

【参加費】

全2回 8,000円
(日曜と火曜日の振替可能)

【持ち物】

筆記用具 (実習時：エプロン)

【申込・問合せ】

お電話かメールにて、希望日・お名前・住所・電話番号・メールアドレスを連絡下さい。

～ 寺子屋*花 ～ 電話：0743-85-7391

E-mail: info@teracoyahana.com

HP: <http://teracoyahana.com>