

マクロビオティック料理作り（水）

体の不調を食事で改善

講師 濱田 眞喜子

回数	月日	曜日	テ ー マ	内 容
1	2/27	水	髪の毛の乾燥に！	○開講式 車麩の立田あげ、ひじきの煮物、 玄米ごはん、みそ汁
2	3/6	水	腸の掃除に！	玄米もちピザ、ひよこ豆のサラダ、 かぶのポターージュ
3	3/13	水	肌を柔軟に！	根菜の酢豚風、きゅうりの塩麹づけ、 玄米ごはん（はと麦入り）、みそ汁
4	3/20	水	肌作りに！	大豆ハンバーグ、根菜きんぴら、 わかめスープ、玄米ごはん（小豆入り）
5	3/27	水	塩分過剰に！	○閉講式 玄米ドリア、トマトときゅうりの玉ねぎ ドレッシングサラダ、黒糖葛もち

教 材 費	3,500円（5回分）
開 講 時 間	18:30～20:30（2時間）
定 員	30名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	料理講習室
準 備 す る も の	エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

◆材料の都合でメニューを変更する場合があります。

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 欠席の場合の返金は、原則としていたしません。
- ※ 受付は10月14日（日）～10月26日（金）です。



鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30
TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail yuyukan@sjcweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sjcweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）