

薬膳を楽しもう（日）



医食同源を家庭で取り入れよう！

講師 濱田 眞喜子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	12/1	日	からだを温め 整えましょう	○開講式 冷え性の方の簡単ビーフシチュー、 焼き野菜サラダ、黒ゴマトースト
2	12/8	日	たっぷり豆と野菜を いただきます	豆のラタトゥイユ、野菜たっぷりおろし和え、 緑豆入り黒米ごはん
3	1/19	日	ごちそう疲れの後に	元気のでるそば、くるみと黒ごまのジュース
4	1/26	日	生鮭もいっしょに	揚げ生鮭の甘酢漬け、なすの揚げびたし、 雑穀ごはん
5	2/2	日	補血とストレスに	○閉講式 いわしの梅クコ煮、アボカドのごまわさびあえ、 ナツメとかつおのみそ汁仕立て

教 材 費	3,500円（5回分）
開 講 時 間	10:00～12:00（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、筆記用具、タッパー

◆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。

※ 返金は原則としていたしません。

※ 受付は10月13日（日）～10月27日（日）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）