

心うきうき

“春のはぴはぴ薬膳”



スーパーで買える食材だけで薬膳料理、作れます！！

「薬膳」とは、人、時、場所に寄り添って作る、愛たっぷりのおいしい料理。決して特別なものではなく毎日のもの、家庭料理なんです。春、私たちの身体はどんな感じ？どんなものを食べると快適に過ごせるかしら？そんなお話をしながら、みんなで楽しく料理しましょう。帰る時には体も心もはぴはぴに(*^o^*)

開催日：4月5日(日曜日)
10:00~12:00

参加費：3,500円(食材費込み)
(定員：18名)

《メニュー》

- ・春の柑橘と豚肉のさわやかマリネ
- ・セロリとトマトのスープ
- ・しらすとアーモンドごはん
- ・いちごとカモミール香るゆるゆるミルクプリン



講師プロフィール

国際中医薬膳管理師

薬膳で体も心も整えて「はぴはぴ」な毎日を。

教室「はぴはぴ薬膳 季節のお話とお料理」を堺市南区で開催中。

《講師》松澤仁美

《当日の持ち物》・エプロン・布巾2枚(食器拭き用1枚、台拭き用1枚)
・ハンドタオル(手拭き用)・筆記用具

＜お申し込み方法＞

● サンスクエア堺へ直接お申込み(072-222-3561)

● メールで申し込み ⇒ ⇒ ⇒

