## 体よろこぶ 薬膳料理教室

令和6年

## 1月28日(日)

10:00~13:00 ※9:45~受付

<mark>ドリームシッ</mark>プ 3階 料理教室 <mark>(下関市生涯学</mark>習プラザ)

<mark>対 象 ど</mark>なたでも参加可能

※小学生以下は保護者同伴

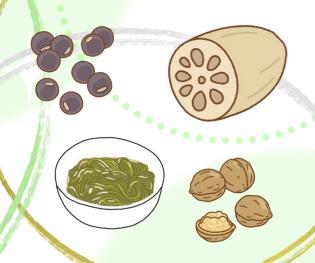
定 員 20名 (先着)

参加料 1,500円 (材料費含む)

持参物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル

身近な材料を使って薬膳料理を作ろう! 薬膳は健康のためのお料理。

毎日の食事からできるケアを身につけ、季節や自分の体質、体調に合った食材の組み合わせ方など、美味しく簡単にできる薬膳料理を 学ぼう!



<レシピ> 黒豆入りご飯 蓮根と牛肉の炒め物 もずくスープ くるみの胡 麻 糖 かけ

※仕入れの状況により材料の変更がある場合がありますので、ご了承ください。

## 講師

髙橋須眞子 先生

(薬膳インストラクター、調理師)

【申込開始】令和6年1月5日(金)9:00~

※定員になり次第、締め切ります。 ※1回の申し込みにつき2名まで。

## ●電話、メール、FAX

- ①講座名 ②住所 ③氏名·年龄(参加者全員)
- ④電話番号 をドリームシップまで
- ※電話番号は、日中連絡が取れる番号をお知らせください。
- ※申込開始日時より前に、申し込みのメール・FAXを送信された方は、無効または受付順が後ろになる場合があります。
- ●ドリームシップ1階窓口で直接

※申込等にあたり提供いただいた個人情報は、事業の運営目的以外には使用いたしません。

お 問 合 せ ドリームシップ(下関市生涯学習プラザ) 公益財団法人下関市文化振興財団 事業係 〒750-0016 下関市細江町3丁目1番1号

**\*\***083-231-1234(9:00~19:00) **\***FAX 083-242-6234

☐ jigyou@s-dreamship.jp



ドリームシップ地下駐車場(80台/有料)は、駐車台数に限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。 ドリームシップ(下関市生涯学習プラザ・下関市立中央図書館)をご利用の方は1時間無料。※駐車券に1時間分の無料が反映