

# 11月・12月限定講座

初心者さん  
大歓迎!!

# 薬膳料理

参加者募集中

## 講座概要

【日時】11月22日(火) 18:30~20:30

【内容】テーマ「冷え」

レッスンメニュー ・胡桃ハンバーグ  
・生姜ごはん  
・ニラと人参の五香粉炒め  
・ブロッコリーと小エビの味噌汁



【申込締切】 11月18日(金)

【日時】12月13日(火) 18:30~20:30

【内容】テーマ「ストレス」

レッスンメニュー ・鮭のマリネ  
・パセリライス  
・青梗菜のシメジのアーモンド和え  
・セロリのポタージュ



【申込締切】 12月9日(金)

【授業内容】和食・洋食・中華など、家庭でできるメニューでお料理のレシピも広がり、美味しく作るコツもお伝えします。

<冷え性の薬膳> 冷えは万病の元。これからの寒い季節、食事から身体を温めましょう!

<ストレスの薬膳> ストレスを感じる時にオススメ。巡りを良くしてリフレッシュしよう!

【タイムテーブル】薬膳講義(15分)→調理デモンストレーション(15分)→調理実習(50分)→食事(20分)→後片付け(20分)

【受講料】各4,500円(税込)

【定員】各15名

【持参物】エプロン・ハンドタオル・筆記用具

【申込方法】窓口か下記URLをクリックしてお申し込みください。



11月「冷え」お申込みはこちら <https://buscatch.net/scp/h-c-s/application/index/32461/>

12月「ストレス」お申込みはこちら <https://buscatch.net/scp/h-c-s/application/index/32439/>



【講師】大坪 律子(薬膳研究家)

【資格】国際中医師/国際薬膳師/東洋薬膳茶アドバイザー認定講師/東美薬膳アドバイザー認定講師  
だしソムリエ認定講師/豆腐マイスター認定講師/フードアナリスト認定講師/野菜ソムリエプロ  
スパイスコーディネーターマスター/麴クリエイター/おから再活プロデューサー  
食育インストラクター1級/健康管理士ほか

**HCS**  
COOKING+CULTURE SCHOOL

クッキング+カルチャースクール  
広島クッキングスクール  
広島カルチャースクール

☎ 082-247-7124

〒730-0051 広島市中区大手町1-4-8

【受付時間】月~金 9:00 ~ 20:30  
土 9:00 ~ 17:00

「ホームページ」  
はこちら👉

