



薬膳料理教室

日々の元気は食卓から!!

薬膳料理とは「体調にあわせて、旬・季節の食材を組み合わせ、取り入れる」こと
身近な食材を気軽に取り入れ、家庭でできる「養生法」をお伝えします。

レ ッ ス ン メ ニ ュ ー

1月「代謝UP」

薬膳とは?気血水とは?

レッスンメニュー

- ・ご飯
- ・長芋と鶏肉のうま煮
- ・かぼちゃサラダ
- ・玉ねぎとキノコの味噌汁

2月「美肌」

中医学から見る「美肌」とは?

レッスンメニュー

- ・ターメリックライス
- ・スペアリブの赤ワイン煮
- ・キャロットラペ
- ・豆乳カスタード

3月「春の薬膳」

春の特徴、養生法、五行説とは?

レッスンメニュー

- ・ハーブライス
- ・アサリとトマトのワイン蒸し
- ・春菊ポタージュ
- ・柑橘ゼリー

4月「ストレス」

ストレスの原因は?

レッスンメニュー

- ・雑穀ご飯
- ・薬膳カレー
- ・パプリカのピクルス
- ・柑橘ラッシー

5月「梅雨の薬膳」

梅雨の特徴、養生法、五行説とは?

レッスンメニュー

- ・はと麦ご飯
- ・キャベツとひき肉の重ね煮
- ・インゲンと人参の炒め物
- ・コーンポタージュ

6月「むくみ」

中医学から見た「むくみ」の原因とは?

レッスンメニュー

- ・小豆ご飯
- ・鶏おからつくね
- ・春雨サラダ
- ・ジャガイモの豆乳味噌スープ



【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/麹クリエイター
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

受講日 : 第1金曜日 18:30~20:30

入会金 : 3,300円(税込)

月 謝 : 月1回 5,500円(税込・材料費込)

授業風景
見学
できます

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👉

