

我孫子北近隣センター 並木本館

薬膳料理教室 参加者募集

東洋の知恵で元気になろう
身近な食材で作る薬膳料理

日時＝平成28年10月14日（金） 10時～14時

会場＝我孫子北近隣センター並木本館・調理室

♠ 気力充実・うつ予防 ♠



☆メニュー☆

きのこ雑穀の炊き込みご飯
南瓜とえのきの酸辣湯(サンラータン)
鮭とわかめとキャベツの蒸し物
蓮根のずんだ和え
木の实大福

写真は、参考資料です。参加者は エプロン・三角巾・ふきんをご持参ください。

募 集 内 容

募集人数：定員15名（定員になり次第締切）

申込日：平成28年9月13日（火）午前10時より

参加費：1,000円（材料費とも）

講師：足立 智枝子先生（国際薬膳師・管理栄養士）

申込み・問合わせ：午前10時～午後4時

我孫子北近隣センター並木本館 ☎04-7157-4517

主催：我孫子北まちづくり協議会

お願い：車での来館はご遠慮ください。