

中医学×薬膳教室 冬の薬膳料理教室

～アンチエイジングのカギは「腎」～

クーラーの冷えや冬の寒さは、人間の一生を左右する腎(腎臓)の働きを低下させます。腎は人間の発育や成長、生殖能力、ホルモンバランス、老化などに関わり、生命エネルギーを蓄える場所として考えます。腎のエネルギーを高め、働きをサポートする事が女性のアンチエイジングにも効果をもたらします。

【メニュー】

- ・補腎: 栗とキノコのグラタン
- ・補陽: エビと茴香(ウイキョウ)のビスク
- ・補腎: 簡単薬膳パン
- ・補陰: 山芋ソテー 補陰ジャムかけ
- ・補陰: 冬の薬膳ケーキ

※メニューは食材調達の都合等により変更になる場合がございます。



※写真はイメージです。

【ご案内】

- ・ 日 時: 平成31年1月9日(水)
(※平成30年11月28日(水)から変更となりました)
10:30～13:30 (受付 10:00～10:20)
10:30～講話 / 11:00～実習
- ・ 場 所: 沖縄ガスショールーム ゆ～くる 2階 キッキングスタジオ
- ・ 準備品: エプロン / お手拭 / 三角巾 / 筆記用具
- ・ 参加費: 2,000円 ・ 定員: 24名
- ・ 講 師: 高吉 ルミ子 氏 (国際中医薬膳師)
- ・ お問い合わせ: 098-863-7750 営業企画課

キャンセルは**12月27日(木)**までにお知らせ下さい。材料発注の都合及びキャンセル待ちのお客さまへお譲りする為、ご欠席の場合は連絡下さいますようご協力をお願い申し上げます。

12/28(金)～当日のキャンセルは、キャンセル料として**参加費全額**をご負担いただくこととなります。

なお、キャンセル料をお支払いいただいても、食品衛生上、材料はお持ち帰りいただけません。予めご了承ください。

ありがとう
60_{th}

 **沖縄ガス**
那覇市西3-13-2

沖縄ガス ショールーム
YOU-KURU
お 問 合 せ
ショールーム

ゆ～くる
YOU-KURU
☎ (098) 863-7750

沖縄ガス 検索

