

# 梅雨の薬膳料理教室



ハト麦のトルティーヤ



梅雨のチリコンカン



ブドウと冬瓜の  
コンポートゼリー



玉ねぎスープ



枝豆ディップ

「むくみ」「肥満」「倦怠感」これらは消化器の弱りかも・・・  
梅雨時期は余分な水が体内にこもりやすくなります。  
季節・体質に合う食材で体の中から体質改善しましょう。

## 2019年 5月20日 (月)

時間：10:30～13:30 (受付：10:00～10:20)

■講話 約60分 ■実習・質疑応答 約120分

定員：24名さま

参加費：2,000円【受付にて当日払いです】

※下記の「※キャンセルについて」をご確認の上、お申込み下さい。

会場：沖縄ガスショールーム「ゆ〜くる」2F キッキングスタジオ

講師：高吉 ルミ子氏 (日本中医食養学会認定 国際中医薬膳師/食育指導士)

持ち物：筆記用具/エプロン/お手ふきタオル/三角巾/参加券

※キャンセル及びキャンセル料について:キャンセルは開催日含む8日前【5/13(月)】までに下記の番号までご連絡をお願い致します。

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、ご協力下さいますようお願い申し上げます。

開催日の7日前【5/14】～当日のキャンセルは、キャンセル料といたしまして参加費2,000円をご負担いただくことになります。

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。



沖縄ガス  
ショールーム

ゆ〜くる

お問合せ  
お申込み

☎(098)863-7750

那覇市西 3-13-2

沖縄ガス

検索

