

# 夏の薬膳料理教室

夏に関する薬膳養生をしっかりと学んだあと  
実習に入るので、「なぜこの食材なのか」が  
わかるようになります。



●トマトクリームピラフ  
(清熱解暑)

●小麦とアサリの  
スコッチブロス  
(養心安神)

●夏野菜のハーブソテー  
(清熱化湿)

●豆腐レアチーズ  
(清熱生津)

●龍眼棗茶 (養心安神)

\* ( )内は薬膳的作用

## 7月10日(水) 時間/10:30~13:30 (受付10:00~10:20)

※10:30~11:00 講話/11:00~13:30 調理実習・質疑応答

### 参加費 2,000円(資料・食材込)

※下記の「※キャンセルについて」をご確認の上、お申込下さい。

定員：24名さま

会場：沖縄ガスショールーム「ゆ〜くる」2F クッキングスタジオ

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【7/3(水)】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【7/4】~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。



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

