

【食生活の改善を目的とした団体講座のご案内】

講師ギルド

since 2015

Powerful Woman パワフル・ウーマン

こころとからだにやさしい

【チラシ有効期限 2023.12.31】

心のもやもや、体の不調を改善する

薬膳料理教室



太る
疲れる
冷える

大人の3大不調を
すっきり改善



テイクアウトも可能

「季節ごとの体にいい食材」をお伝えします
「季節に合わせたメニュー」をご提案致します

主食、汁物、主菜、副菜の計4品作ります

調理実習を伴う料理教室: 講和15分、調理実習90分・・・材料費1,500円
お悩み解決薬膳術: 講和90分・・・資料代300円

講師 中川 歩美 薬膳コーディネーター



幼少期より虚弱体質だったが学生時代にアロマセラピーに出会い長年悩まされていた低血圧を改善。その後、各種植物療法を学ぶ(ハーブ、ホメオパシー、アーユルヴェーダ、マクロビオティック、薬膳等) 公民館、市民センター等講師依頼実績 「はじめてのアロマセラピー」「暮らしを楽しむハーブ料理」「中国茶講座」「薬膳料理教室」等多数

お問合せ先

〒981-3133 仙台市泉区泉中央4-1-3 セントレアカマV203

電話番号 022-771-8760 メール info@flowerstalk.jp

講師料は1講座 10,000円を基本にしていますが、規定がある場合はご相談ください。遠方の場合は交通費を頂戴しております。

みんな大好き 本格中華肉まん

中華肉まんを皮から手作りします！
中身もゴロゴロ食べ応えのある具を詰めて
ご家庭で蒸したてのほっかほか肉まんが作
れるようになる調理実習講座です。

パン生地をこねて発酵



中身を作って



皮で包んで～



10分蒸して完成!

本格中華肉まん作り講座
講座時間:2時間 調理室使用

材料費:1,000円 1人6個作成
持ち物:エプロン・三角巾