

【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 2013
パワフル・ウーマン
Powerful Woman

【チラシ有効期限 2024.12.31】

毎日の食事に手軽に薬膳を取り入れることができます

薬膳料理教室

毎日の食事をおいしく食べて

心のもやもや、体のなんとなく不調を改善しましょう



太る
疲れる
冷える
大人の3大不調を
すっきり改善

「季節ごとの体に良い食材」をお伝えします

1回、3回、6回コースや初級、中級、上級まで対応可能です。

メニューは主食、汁物、主菜、副菜の計4品作ります(テイクアウト対応可)

例)炊き込みご飯、参鶏湯風薬膳スープ、煮物、杏仁豆腐など

はじめての薬膳料理教室(調理実習中心): 講和20分、調理実習70分・材料費1,500円
カラダと心を整える薬膳講座(講和中心): 講和と体質診断、体質に合わせた食事と
生活のポイント、簡単な体操など・90分・教材費500円(薬膳茶、甘味付き)

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