

【食生活の改善を目的とした団体講座のご案内】

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

太る 疲れる 冷える
大人の3大不調をすっきり改善

講座は2種類

- ◇はじめての薬膳料理教室(調理実習中心・献立メニュー又はせいろ蒸し) 調理室
講話30分、調理実習60分・・・材料費1,500円 (持ち物:エプロン、三角巾、マスク、筆記用具)
他に試食30分 講座全体で2時間みてください

メニューは裏面をご覧ください▶▶▶

- ◇毎日を健康に過ごす!薬膳講座(講話中心・薬膳醤油づくり) 研修室
講話、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(薬膳醤油を一人ずつ作りお持ち帰りいただけます)(持ち物:筆記用具)

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に悩んでいたが、学生時代にアロマ
セラピーに出会い低血圧と冷え症を改善。その後、漢方
学、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
趣味はピラティス



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 11,000円(税込)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(1kmあたり40円)を頂戴しております。



【食生活の改善を目的とした団体講座のご案内】

薬膳料理教室

おなじみの食材とご自宅にある調味料
のできるご家庭向けの薬膳料理です。



調理実習初回献立例(基礎編) おすすめメニュー

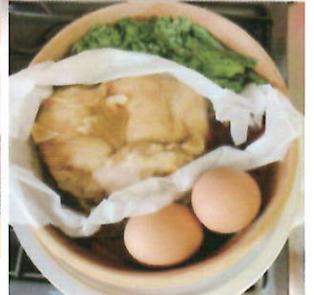
- ・ザーサイとしらすの炊き込みご飯☆食べすぎ抑制
- ・カンタン薬膳スープ☆物忘れ増えたかな?
- ・キクラゲ入りひじきの煮物☆骨密度のために
- ・酢納豆☆むくみ予防
- ・とろとろ杏仁豆腐☆お通じを良くして腸活に

薬膳はどのような目的で食するのが大切なポイントです!

調理実習2回目以降は
薬膳カレー、中華粥、薬膳ビビンバ、台湾豆乳スープ
しょうゆ鶏、梨と白キクラゲのシロップ煮など
季節に合わせた体に良いメニューをご提案します。

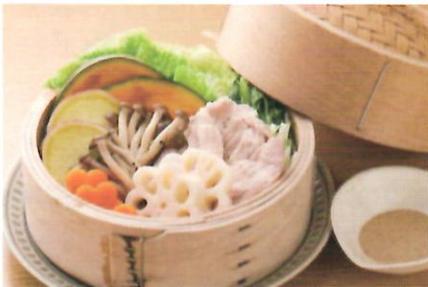


参鶏湯薬膳スープ



しょうゆ鶏と蒸し玉子

薬膳せいろ蒸し



栄養も逃さずヘルシーで洗い物も減らせます。さらに洗剤を使わないので人にも環境にも優しいほっこりおかずが完成♪

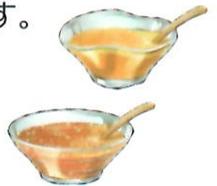
外食が続いた時の薬膳、美容と肌のお悩み薬膳、
夏バテ予防などなんとなく不調におすすめのメニュー

- ひとつのせいろで一食分が同時に作れます。
- 新たに購入する際のせいろの選び方、取り扱い方も丁寧に説明します。
- 調理実習では調理室にある蒸し器で対応致します。
- 減塩を考慮した手作りのたれも2種類作ります。

講座時間:2時間 調理室使用

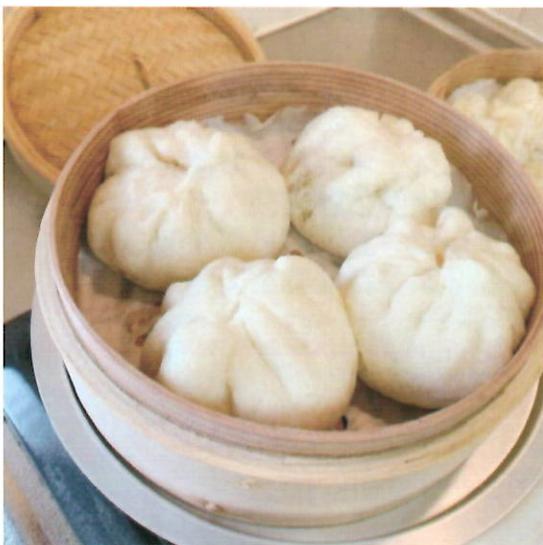
材料費 1,500円

(持ち物:エプロン、三角巾、マスク、筆記用具)



みんな大好き!!本格中華肉まん

秋冬におすすめ



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ほっかほかの肉まんが作れるようになる調理実習講座です。

あんまん、ピザまん、カレーまんにも対応します。親子講座、男性の料理教室でもご好評いただいております。

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、マスク、筆記用具)

米粉肉まんも対応・・・材料費1,000円 1人4個作成



お問合せ先はオモテ面をご覧ください▶▶▶