

～男性と女性の更年期に寄り添う～

薬膳料理教室



いつもの食材で
更年期不調に寄り添う食事を作ります。



メニュー

- ・スペアリフの黒酢煮
- ・干しシイタケとジャコの千切り
- ・トマトの卵ときくらげのスープ



日時 令和7年 6月24日(火)

13:00 ~ 15:00



講師 小澤 利江さん

(国際中医薬膳師・薬膳料理研究家)

《会場》 ソレイユさがみ セミナール

《定員》 20名

《参加費》 1,000円(材料代)

《保育》 2歳以上未就学児(要予約 無料)

《持ち物》 エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾、マスク



《お申込み・お問合せ》

ソレイユさがみ

(TEL) 042-775-1775

(FAX) 042-775-1776



URL: <https://www.soleilsagami.jp/>