

11月のテーマは「生姜」

健康料理教室

血行促進作用や食欲増進、生臭みを消す、殺菌作用、風邪予防等の交力能があるといわれている生姜。また、生姜の香り成分や辛み成分には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれています。この時季にひとりの生姜を使って、楽しく調理、勉強をしませんか？

- 日時: ①11月5日(木) ②11月6日(金) ③11月10日(火)
 ④11月11日(水) ⑤11月17日(火) ⑥11月18日(水)
 ⑦11月19日(木) ⑧11月20日(金) ⑨11月25日(水)
 ⑩11月26日(木) ⑪11月27日(金) ⑫11月14日(土)

10時～12時30分頃まで
 場所: あんず薬局2階キッチン
 対象人数: 1回6名まで
 参加人数: 1回300円
 持参する物: エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具 → (0895)25-3311
 お申し込みはあんず薬局で受け付けています。電話でもかまいません。

土曜日も行っています。平日、お仕事の方などぜひご参加下さい。

料理教室後にお薬相談も行っています。ご希望の方は前日までにご予約下さい。

毎回このメニューを作ります。

きのこわかめの
サラダ



鶏肉とほうれん草の
ナッツ炒め

生姜風味の
おからのスープ

