

## 健康&身体に優しいお料理講座

# 「薬膳を取り入れた季節のおしゃれな健康料理」

身近な食材を上手に組み合わせて、家庭でつくれる薬膳を取り入れた料理教室です。  
旬のお野菜や魚など普段の食材の組み合わせで  
健康を意識し、イタリアンや中華、和食メニューをご紹介します。

日時★ 毎月第3金曜日

10時00分～13時00分

受講料★1回 3,300円(材料費込み)

対象★ どなたでも

持ち物★エフロン、三角巾、手拭タオル、

★500mlの空のペットボトル

(気力UP! 手作り鶏がらスープのお土産付き)



1月16日(金)

冬の薬膳

寒さに備える!

お肉屋さんのコロケ

酒粕うどん

小茴香の大根漬け他

2月20日(金)

冬の薬膳

風邪に備える!

中華風ぶい大根

エゴマ種の味噌ドリア

かきと山芋ピカタ他

3月20日(金)

春の薬膳

テドックスの薬膳

ごぼうのバルサミコ酢煮

北京ダック風チキン

春野菜のチヂミ他

### 小野田レイ プロフィール

マタニティアドバイザー、調理師、国際中醫師、国際中医薬膳師

日本健康教育士、アロマセラピーアドバイザー

子どもやお母さんの食育を考えて

フジテレビ「ママトコ」の講師、「たまごクラブ」など

マタニティ関連各誌連載

「食育」のアドバイスや豪華客船ぱしふいっくびいなす講師

レイのホームページ <http://www.empowerbc.com/>



## ●お問合せ・お申込みは下記迄

[empowerbc@nifty.com](mailto:empowerbc@nifty.com) (携帯からも可)

国際中醫師 小野田レイ

会場：東京ガスライバル大井町店キッチンスペース  
品川区東大井5-7-12

