

重ね煮 DE 薬膳セミナー



CAFE RUNWAY
Produced by 野菜と藤原



～春編～

環境の変化が激しい春は、落ち込んでしまったり、イライラしやすくなるなど感情が不安定になりやすく、月経不順や眠りが浅くなるなど身体のリズムも崩しやすい季節です。薬膳の考えを盛り込んだ重ね煮料理を食べて、身体も心も元気になりませんか？

春に起きやすい不調を吹き飛ばす食材を使った美味しい重ね煮料理をご紹介します。ご自宅でも簡単に取り入れられるように、薬膳に必要な東洋医学の基本的な考え方や、ご自身の体質も知っていただきます。レッスンの最後には重ね煮ランチを召し上がっていただくセミナーです。



前回開催の冬編では
きくらげ、カリフラワー、ねぎ、人参の重ね煮、
しめじ、やまいも、れんこんの重ね煮を使った…



重ね煮の豆乳シチュー
えびのにんにく&生姜炒め
重ね煮サラダ(野菜ドレッシング)
りんごの重ね煮のデザート
でした。



今回は春の食材を重ね煮して、
アレンジします♪



お話



藤原 恵美子

料理家
野菜と藤原 代表
CAFE RUNWAY オーナー



平 有香

すみれが丘ひだまりクリニック 薬剤師
漢方薬生薬認定薬剤師
AMPP 認定フィットセラピスト



佐々木 史歩

日時 2017年2月4日(土) 10:30~12:00
2017年2月9日(木) 10:30~12:00

*両日とも同じ内容になります。各定員6名です。2/4は1/30締め切り、2/9は2/6締め切りになります。

内容 : 重ね煮とは何か? 春の食材を使った重ね煮のデモンストレーション
東洋医学の基礎、体質チェック、春の身体の変化、春の養生

参加費 : 5,000円(薬膳重ね煮ランチ代含)代金は当日お支払ください。

申込 : 下記までご予約ください。

ところ : CAFE RUNWAY(すみれが丘ひだまりクリニック同建物内)

申込

045-594-2417
(すみれが丘ひだまりクリニック)

電話受付時間 月~土曜日

9時~12時/14~17時

(日曜・祝日・第1・3・5土曜午後は休診)