

# 冬の 発酵薬膳 つくりおき

1/25 (水)

11:00~14:00

90分で7品。

発酵調味料を使った  
薬膳レシピの作り置き講座です。

クリスマス、お正月と  
楽しい季節の到来で  
たべすぎ、暴飲暴食、  
胃もたれなどしてませんか  
コロナ、インフルエンザも  
まだまだ対策が必要です。  
そんな季節に  
何をどう食べたらいいか、  
からだを整えるおうちごはんを  
一緒につくりましょう。

メニュー

- ・黒豆とひじきのごはん
- ・エビとニラのチヂミ
- ・大根と豚肉のみそ炒め
- ・ほうれん草の黒ごまくるみ合せ
- ・ブロッコリーのごま酢合せ
- ・発酵きゃべつでワンタンスープ
- ・季節のデザート

参加費

7,150円 (税込)

会場  
お申込み

gomacro Salon  
075-257-5096



須藤里枝 すどうりえ (発酵薬膳講師/奈良市在住)

◇国際薬膳学院認定講師 ◇和学薬膳@博士 ◇薬膳食療法専門指導士 ◇予防医学食養生士 ◇食材ソムリエ  
◇キッチン薬膳デザイナー ◇発酵文化協会認定 発酵文化人 ◇新町パン工房師範

大学で栄養学を学んだ後、転勤族の夫と結婚し1994年長男、1997年長女に生まれ10回を越える引越をしながら、パン、お菓子、発酵、薬膳を学ぶ。現在は、スーパーで手に入る食材でその食材の持つ効能を存分に生かしながら発酵の知恵を使い、不調改善や病気の予防を目的とした、簡単で美味しいおうちごはんや 忙しい女性のための90分7品の発酵薬膳つくりおき講座をリアル、オンラインで開催。日本人のライフスタイルにあった、日本人の口にあう薬膳をわかりやすい言葉でお伝えしています。

