

# 春の 発酵薬膳 おうちごはん

3/29 (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。

春らしい陽射しを感じられる季節となりました。  
麗らかな季節でもありますが、  
卒業、入学、入社、転勤、  
配置換え、クラス替え等、  
春は変化の季節でもあり、体も心もダメージを受け  
やすくなります。

春に起こりうる不調にスポットをあて、  
何をどんなふうに使えばいいか、  
体を整えるおうちごはんを作りましょう。

レベル

実習：★☆☆ 初級  
座学：★☆☆ 初級

メニュー

- ・春菊とじゃこのませごはん
- ・春野菜とほたてのスープ
- ・イカとわけぎの酢味噌和え
- ・切干大根のはりはりサラダ
- ・菜の花とレモンの和え物
- ・キャロットラペ
- ・お豆と春キャベツの鶏団子

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年長女に恵まれ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品の発酵薬膳づ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。

