

# やまと薬膳 メディスナルクッキング

## 一汁二菜 常備菜教室

2020年12月開講

月1回日曜日 10~14時

受講費 4,500円/回

講師 中ノ瀬 友袴

場所 奈良県橿原市久米町

(近鉄橿原線「橿原神宮前駅」から徒歩8分)



やまと薬膳 メディスナルクッキングとは…

・30年超に渡りベルギー、フランス、オランダをはじめとする欧州各地で食の指導を行ってきた薬膳料理研究家のオオニシ恭子が主宰する薬膳料理教室です。長年の食事指導経験を元に薬膳を通じて体を芯からケアする方法をお伝えいたします。2013年から奈良に拠点を移し「やまと薬膳」として活動しています。

・安心・安全に作られた穀物や野菜を使い、日々の体をととのえるお料理を実習を通して実践的に学びます。

・氾濫する食情報に惑わされることのないよう食材の選び方や調理方法、自分の体調の関係を学びます。

・初級、中級、上級と学習体系があり、学びを深められます。

### 【開催日程】

- ① 12月13日(日)
- ② 1月10日(日)
- ③ 2月7日(日)
- ④ 3月7日(日)
- ⑤ 4月4日(日)
- ⑥ 5月9日(日)
- ⑦ 6月6日(日)
- ⑧ 7月4日(日)

お問合せ・お申込み先：

中ノ瀬(なかのせ)友袴 TEL 090-5651-3832 mail lmal1920520@gmail.com

やまと薬膳 mail info@yamatoyakuzen.com TEL&FAX 0744-57-9038