

春の食養生

～ストレス対策の薬膳～

<メニュー> ストレス対策の薬膳

- ①とりムネ肉とネギの炒め物
- ②チンゲン菜とアサリの中華蒸し
- ③菜の花とイカのからし味噌あえ
- ④セロリとグレープフルーツのマリネ
- ⑤セリの養生がゆ



日時： 2019年5月15日（水曜日）
10:00～13:00

講師： 国際薬膳調理師・フードコーディネーター
北村 真知子氏

費用： 850円（材料費 800円・保険料 50円）

受付： 4月18日（木）9時から電話または来館にて

定員： 16名（先着・女性限定）

託児： 1歳～未就学のお子さん（有料・要予約）

※持ってくるもの： 三角巾・エプロン・マスク・筆記用具



《お申し込み・問い合わせ》

北九州市立東部勤労婦人センター（レディスもじ）

TEL 371-4649