

# 薬膳カレー教室



様々な薬効のあるスパイスを調合して作るカレーは薬膳料理！  
スパイスの効能効果を学び、ナツメやショウガ等を使ってバターチキン  
カレーを作ってみませんか。

- と き** 7月21日(木) 10:00~12:00
- と ころ** 中央公民館2階 調理室
- 講 師** 久保 敦子さん(国際中医薬膳師)
- 定 員** 8人(応募者多数の場合は抽選)
- 参加費** 1,000円(材料費)
- 内 容** バターチキンカレー、ヨーグルトのティラミス風  
サラダ・薬膳ドレッシング
- 申込方法** 電話または窓口で直接申し込む  
(平日9:00~17:00)

**締め切り** 7月11日(月)