

# ☆クッキング通信☆

令和元年  
11月9日実施

こんかい

今回のテーマは「<sup>かぜよぼう</sup>風邪予防☆」<sup>しょくようじょう</sup>食養生で元気に！



梨と白きくらげ  
のコンポート

ということから秋の薬膳レシピを教えていただきました♪



やくぜん  
薬膳タンタン麺



さくがわ みどりせんせい  
佐久川 碧先生  
に優しく丁寧に  
教えていただきました(\*^-^\*)♪



2019/11/09



2019/11/09



はじめて見る食材（薬  
膳食材等）に興味津々  
な参加者のみなさん♪

おやこりょうりきょうしつ ほんじつ  
親子料理教室 本日のメニュー



なし うるお  
梨の潤い

コンポート

やくぜん  
薬膳タンタン麺



やくぜん ちしき ほうふ き  
薬膳についての知識も豊富な佐  
久川先生。色々教えて下さり、  
ありがとうございました！！

体験をとおして食べることの楽しさや大切さを知り、「食」への関心を高めて欲しいと考え、その機会を増やしていきます。



その他にもキッズクッキング教室を計画しております。  
応募方法や実施予定など、詳しくは広報をご覧ください。