



<対象事業>

下諏訪町食育応援隊の講座

秋の薬膳

—乾燥が厳しい秋を薬膳の知識で元気に—

今回はスーパーで買える食材と、漢方薬でも使われる
中薬を合わせて“秋の薬膳”を紹介します！

日時	令和6年 10月26日（土） 午前10時00分～午後12時30分
内容	作り方の説明、調理実習、試食タイム
メニュー	<ul style="list-style-type: none">・きのこ松の実ご飯・れんこんと金木犀のスープ・長芋の豚肉巻きゴマダレ添え・梨と銀耳(白きくらげ)のコンポート

- ☆会場 下諏訪総合文化センター2階 料理実習室
- ☆対象 下諏訪町在住・在勤の方
- ☆講師 下諏訪町食育応援隊 石垣 麻衣子 先生
- ☆持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用タッパーなど
- ☆受講料 1,500円（材料費）
- ☆定員 8人

☆申込み方法

- ①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み

受付開始：9月26日（木）午前9時

受付時間：平日9：00～21：00

※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。

※申込後、受講料は1週間前までにお支払いください。

また 10月22日（火）以降にキャンセルした場合、受講料をお返すことが出来ません。

申込み・問合せ
下諏訪町公民館
TEL：28-0002