

# 身近な食材で ゆる薬膳講座

テーマ

花粉症対策！スパイスから作る薬膳カレー



講師 薬膳料理研究家  
荒木真波氏

## MENU

根菜キーマカレー

きのこのアチャール(副菜)

ニンジンのサブジ(副菜)

キャベツのサブジ(副菜)

ターメリックライス

ミニナン

いちごラッシー

2023年4月15日(土)

プラザおおむらキッチンスタジオ

開場 10:30~13:00(予定)

定員 20名(事前電話予約制) 参加費 1000円

参加者持参品 エプロン・三角巾・手拭きタオル・スリッパ・水分補給の飲み物・筆記用具

お申込み方法 参加ご希望の方はプラザおおむらまでお電話をお願いします 0957-47-6100

調理時はマスク着用をお願いいたします

主催・お問い合わせ先 プラザおおむら指定管理者 SINCO・NBC-SOCIA JV

大村市本町326-1 電話 0957-47-6100

