

大好評

薬膳 | de / Beauty UP

お料理教室のご案内

参加者募集中

薬膳料理教室について

毎回旬の食材を使用、調理、食して、季節ごとに身体を整えていきます。未病を前提に毎回テーマを持ち、見た目も美しいメニュー、食べて美活を目指す薬御膳です。

【日時】 2020年9月～2021年3月

11:00～13:00

(受付開始は10:45より)

終了時間は進行状況により前後することもございます

※詳細は裏面をご確認ください

※1回のみ参加もOK

【会場】 ハートランド円山ビル6階
キッサコパマ

【料金】 ¥3,500税込／お1人様

※食材・レシピ含む

※当日受付にて申し受けます。

【定員】 10名様まで

講師：折原 ゆみ 先生



経歴／資格等

- ・アメリカ合衆国タンリバーハイスクール卒
- ・フードコーディネーター
- ・ナチュラルフードコーディネーター
- ・薬膳コーディネーター
- ・紅茶コーディネーター
- ・日本調理師免許
- ・茶道裏千家中等科。華道家元池坊教授一級准華綱。
- ・今田美奈子お菓子ディプロマ取得。
- ・イギリスPeggy Porschenシュガーテクニカル、ベーキングディプロマ取得。
- ・アメリカWilton社ディプロマ取得。
- ・生活リズムアドバイザー
- ・健康リズムカウンセラー
- ・全日本スキーインストラクターなど

【ウイルス感染予防対策について】

皆様の安心と安全を守るため、様々なウイルス感染予防対策を実施しております。マスク着用やアルコール消毒などご協力お願い致します。

【内容】

- ・各回全4～5品召し上がって頂くうち、2品調理レッスン
- ・食後お茶、お菓子付き
- ・特別月はプチお菓子レッスン付き
- ・主菜、副菜のレシピ付き

【持ち物】

- ・エプロン
- ・スリッパ
- ・靴を入れる袋
- ・筆記用具
- ・ふきん(2枚)
- ・必要な方はお持ち帰り用容器



お問い合わせはこちらまで

はやしたくみ女性クリニック

〒060-0042 北海道札幌市中央区大通西25丁目1-2
ハートランド円山ビル3F

☎ 011-640-8845

年間スケジュールのご案内

10月8日・9日 beauty recipe 【気巡りUP】

- 食材point 香りの良い食材+柑橘類、香り高い食材+たんぱく質など。
香り高い食材やスパイスは気分アップ効果がある食材。
同時に高まりすぎでのぼせてしまわぬよう、
柑橘類やたんぱく質などでバランスをとりましょう。
- beauty cooking 春菊ジェノベーゼパスタ、魚介香草のカルパッチョなど



11月12日・13日 beauty recipe 【のんびりリフレッシュ】

- 食材point 香りある食材、青色、酸味食材など
香り高い食材が気の流れを良くし、リフレッシュ効果が高まる。
- beauty cooking あさりとトマトのスープ、彩ケーキサレなど

12月10日・11日 beauty recipe 【プルンお肌 Christmas Yakuzen】

- 食材point 香り豊かな香草類+たんぱく質、薬味成分、赤色食材など
豊かな香りは気分も上昇。血の流れを良くし、肌色UP潤いUP効果。
- beauty cooking 豚肉チョップの香草焼き、レッドフルーツスープなど
- Puti cake 小さなケーキにフレッシュクシームのクリスマスデコレーション(焼成なし)

1月14日・15日 beauty recipe 【コリコリ解消】

- 食材point すっきり味食材、酸っぱい、苦い食材など
苦味のある食材で溜めこんだ“毒”を撃退！！血巡りUPでコリコリ解消。
- beauty cooking 山菜たっぷりおかゆ、鶏肉の葛もずくソースかけなど



2月4日・5日 beauty recipe 【サラサラつや髪 Valentine Yakuzen】

- 食材point きのご類、海藻、ミネラル成分、黒色食材など
食材のもつミネラル成分が血を整え、サラツヤ髪へ導きます。
- beauty cooking きのごのホットポッドパイ、ハートスルサンドウィッチなど
- Puti cake 簡単バレンタインチョコレート

3月11日・12日 beauty recipe 【ビタミンUP】

- 食材point 潤いのある食材、カラフルな野菜やフルーツなど
潤い+カラフルでビタミン効果UP、乾燥・紫外線からお肌を守ります。
- beauty cooking 彩野菜のお好み焼き、お豆腐雑穀のフルーツサラダなど

※キャンセルについて

各回3日前までのキャンセル期日とさせていただきますので、
キャンセルの場合は、ご予約された方へその都度直接ご連絡させていただきます。
期日を超えてしまった場合、全額(3500円)のキャンセル料を頂戴させていただきますのであらかじめご了承ください。

※今後の状況などにより、日付・内容の変更や開催中止となる可能性もございますのでご了承ください。
中止の場合は、ご予約された方へその都度直接ご連絡させていただきます。
また、諸事情により、食材・レシピの内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。