

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】 2021年4月～2021年9月

① 9:30～11:30
(受付開始 9:15～)

② 12:30～14:30
(受付開始 12:15～)

※4月より二部入れ替え制となっております

※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】 6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、フェイスシールド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)
 - ・フェイスシールド
- (受付にて330円で販売もしております)
- ・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

4月16日 beauty recipe 【ゆったりリラックス】 ～ゆったり運動&Tea Time～

- 食材point 香りのある食材、ハーブ類など
強めの香り食材や香草は体を温めて血流も良くする。
Obeauty cooking 納豆ペンネ、人参とクレソンのサラダなど

5月14日 beauty recipe 【エネルギーチャージ】 ～心身の疲れを癒して気のチャージ～

- 食材point "青" グリーンの食材
胃腸の働きを高めて、疲れやすさ、緊張、
むくみなどの不調を改善。
Obeauty cooking 春菊のパンラザニア、
グリーンピースとレタスのスープなど



6月11日 beauty recipe 【ビューティー美脚】 ～水の巡りUP～

- 食材point みずみずしい食材
水分を含んだ食材は身体の中の水分を
調整し、巡りをよくする。
Obeauty cooking 夏野菜のチャプチェ、
赤パプリカの焼き餃子など

7月16日 beauty recipe 【きらきら美肌body】 ～体の潤いを保ち艶のある肌～

- 食材point やさしい香辛料や食薬食材。
血を補い潤いを加える。気の流れも良くなり艶が出る。
Obeauty cooking おくらのタコ飯、豆腐団子スープなど

8月20日 beauty recipe 【スリムUP】 ～基礎代謝を上げ、更に免疫力UP～

- 食材point 色の濃い食材+タンパク質
基礎代謝が上がると自然にスリムへの道が・・・
Obeauty cooking ズッキーニと鶏肉の Pasta、
そら豆とえびのソテーなど



9月10日 beauty recipe 【艶ピカ口元】 ～カサカサ防止、しっとり唇～

- 食材point ビタミンカラー食材、食す美容液プラス。
血の流れを良くすることで、艶々ピカピカ唇に。
Obeauty cooking トマトと黒木耳のパエリア、
アボカドと豆腐のごまソースなど

※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、
キャンセルの場合もはやくみ女性クリニック(011-640-8845)までご連絡下さい。
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。