



〈第3回 料理メニュー〉

- ・かぼちゃとひよこ豆のコロッケ
- ・冷しゃぶのトマト黒酢ソース
- ・ビーンズサラダ
- ・セロリとグレープフルーツの酢の物
- ・舞茸のオイスターソース炒め
- ・大根ともやしの特製スープ
- ・ジンジャーココナッツゼリー

©日本国際薬膳師会 副会長 堀 実佐子 監修レシピ

健康ミニセミナー & 家庭薬膳料理教室

秋編「肉食女子も喜ぶ野菜の食べ方」

第3回
9月6日(火)
秋編開催

☑揚げ物が好き ☑お肉が大好き
☑つつい暴飲暴食。そんなあなたの胃腸はすごくお疲れですね！
教室では胃腸に負担をかけない食べ方や食べ合せ、ストレス太り予防や肌あれ予防メニュー、そして秋冬を元気に過ごすための食材についてもご紹介します。



〔ロート製薬専属・国際薬膳師〕
溝間さおり



近藤亜紀



健康ミニセミナー
『住まいとアンチエイジングの関係』

講師：株式会社ホームブレイン
代表取締役 井勢敦史氏

〈第3回 実施概要〉

開催日／2016年9月6日(火)

時間／10:30～13:30(受付は10:10より)

場所／大阪ガス hu+gMUSEUM(ハグミュージアム) 4F
大阪市西区千代崎3丁目南2番59号

定員／25名(応募者多数の場合は抽選)

対象／大人のみ(お子さまは入れません)

参加費／3,000円

主催／大阪スローフード協会

協力／ロート製薬(株)・大阪ガス hu+gMUSEUM

「家庭薬膳料理教室」参加申込書 FAX：06-6365-8719

締切日8月22日(月)◎当選者には8月23日(火)に電話でご連絡します。※お申込用紙はお1人さま限りの記入とさせていただきます。

フリガナ	年齢	性別	職業
氏名	才	男・女	

住所
〒

日中連絡のつく番号をお願いします

電話番号 — — 携帯番号 — —

※ご記入いただいた個人情報は、本イベントに関する手続きや連絡などの目的以外には使用しません。

HPからでもお申込みいただけます。
<http://osaka-sfa.jp>

●お問い合わせは
大阪スローフード協会 ☎06-6365-8631 (10:00～17:00)