



ジェシーさんの 薬膳料理 体験教室

慈英詩(ジェシー)さんはアロマテラピーや薬膳の研究家です。今回地域の方を対象に、身近にあるお野菜や果実の健康効果をご紹介します。お母さんから受け継いだ香港伝統の方法で、体を温めるスープやお粥づくりを学びましょう。



講座内容：自然素材やお野菜等の健康効果
調理メニュー●スペアリブの薬膳スープ
●ホタテ水煮の薬膳粥(ピーナッツを含む)

日時：①1月25日(土) ②2月8日(土) 1時45~4時45分

講師：坂村 慈英詩さん (MIA外国人会員 香港出身)

場所：市民会館料理室 (JR 中央線武蔵境駅nonowa口より徒歩5分)

参加費：各回2,000円、※当協会会員は各回 1,000円 *材料費込み

対象：18歳以上①②とも 18名 ※(申込順) 申込が10名以上で開催。

締切り：①は1月16日(木) ②は1月29日(水)までに当協会ホームページより※妊娠中/妊娠の可能性のある方はご参加になれません。

※定員に空きがあれば締切後もご参加可能な場合があります。お問い合わせ下さい

★持ち物：エプロン・保存容器・筆記用具

★各回 2 日前の正午を過ぎた参加取消しには100%のキャンセル料がかかります



お申し込みとお問い合わせ：

公益財団法人武蔵野市国際交流協会 (MIA)

武蔵野市境 2 - 1 4 - 1 スイング 9 階

tel. 0422-36-4511 fax. 0422-36-4513

ホームページ：<http://www.mia.gr.jp/>

【個人情報の利用および保護について】本プログラムへの申し込みの際に取得した個人情報については、本プログラムの申し込み受付ならびに活動に関するご連絡、講師への参加者情報提供のために使用いたします。他の目的のために使用したり、第三者に提供したりいたしません。