

指導(活動)分野	薬膳料理	指導 披露 講義
ふりがな	おりーぶきっちん	登録番号
氏名またはグループ名	オリーブキッチン	D - 17
指導(活動)内容	・薬膳の知識を取り入れ、身近な食材を使って簡単にできるお料理を作ります	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず	
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者 どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・薬膳フードデザイナー(薬膳スクール FOOD and LIFE 認定) ・料理教室での講師歴20年以上 ・野毛地区センター、マンションパーティールームで年4回お料理教室開催	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 応相談 ・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

夏を元気に過ごすいつもの食材で「おうち薬膳」 定員:12人 所要時間:120分

- ①薬膳のお話
- ②お料理の説明又はデモンストレーション
- ③実習 特別な食材ではなく、旬の野菜などを中心にした料理
- ④会食

#### メニュー

- ・ゴーヤと豚肉のさっぱり和え
- ・冬瓜と手羽先のスープ
- ・モーモーチャーチャー  
(マレーシア風プリン)

薬膳以外の料理でも  
対応いたします



### 【街の先生からひとこと】

病気ではないけれどなんとなく体調がすぐれないことはありませんか？

薬膳を食生活に取り入れることで、そんな不調を改善できるかもしれません。

薬膳というと難しそうですが、私達は身近に感じていただくために、特別な食材は使わずいつもの食材で簡単にできて美味しいお料理を提案しています。

私達は3人で活動しています。料理教室での経験を活かし、楽しい会にしたいと思っています。



©YAKUZEN.OLIVEKITCHEN