

二子玉川地区 せたがやそだち 薬膳講座

～更年期のゆらぎに寄り添うやさしい薬膳ごはんとお茶の会～

更年期の揺らぎや体調不良にやさしく 寄り添う季節の薬膳をつくる

旬の世田谷区内産野菜『せたがやそだち』を使った、「からだ想いの薬膳」を一緒に作ってみませんか？身近にあるいつもの食材を使い、日常に取り入れやすい“健康料理のレシピ”を学びながら、体調管理にも役立つポイントを身につけられます。

◆MENU◆



ズッキーニと冬瓜の薬膳スープ



青魚とごぼうのやさしい香味焼き



とうもろこしごはん



世田谷ひらく茶「橘露茶」
きつろちや



講師：ミレイさん

『世田谷区ビジネスプランコンテスト』
優秀賞受賞の薬膳茶の試飲付き!!

日時 令和8年9月11日(金)11:00～13:30
(食事、後片付け等の時間含む)

会場 二子玉川地区会館 第二会議室料理講習室併合
(世田谷区玉川4-4-5 地下1階)

対象 二子玉川地区(瀬田・玉川)在住の女性
※定員に空きがあれば、他地域の方もご参加いただけます。

申込方法

いずれかの方法でお申し込みください。(7月17日～8月21日まで)

◆区HPより申込フォームへ必要情報を入力

◆せたがやコールへお電話またはFAX

※お電話でお問い合わせいただく際は、

①講座名、②お名前、③電話番号、④住所 をお伝えください。

お問合せ

せたがやコール(8:00～21:00、年中無休)

電話：03(5432)3333 FAX：03(5432)3100

定員 抽選12名

参加費 2,000円

講師 料理家/国際中医薬膳師

ミレイさん

幼少期から料理に親しみ、茶懐石や薬膳を学ぶ。料亭で板前修業後、料理教室講師として活動。“つくるよろこび”を伝える二子玉川の料理教室「MIREIN」主宰。

※メニューは変更になる場合があります。
※食物アレルギーの個別対応は致しかねます。



使用食材やメニュー等
講座の詳細は
区HPをご覧ください。

🔍 31583

※ページIDでも検索できます。