

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 - 7
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 ・地区センターなどでお料理教室開催	
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】

いつもの食材でおうち薬膳 気の薬膳

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

- ・海老と根菜のグラタン
- ・たことジャガイモのバジリコサラダ
- ・ヨーグルトムース

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。



Instagram