

12月

薬膳料理 未病解消 セミナー

本格的な冬に備える温め対策

薬膳料理セミナー（材料費：1400円）

12月13日（日）13:00～17:00

「ハーブチキンロール～オレンジジュレソース」
「豆乳カボチャドリア」



身体を温める鶏肉・エビ、ビタミン・ミネラルが豊富なハーブ（パセリ、バジル）・人参・オレンジジュレを使った、フランス料理風チキンロールをメインに、身体を温めるカボチャ、タンパク質豊富で消化に良い豆乳で、寒さで落ちた免疫力を回復する軽食を、一人1セットつくります。

- 鳥モモ・・・高タンパクで身体を作るもととなり、身体を温める作用がある
- エビ・・・肝機能を高めるタウリンが豊富、身体を温める作用もある
- バジル・パセリ・・・ビタミンAや鉄分が豊富で血を造る助けをする
- カボチャ・・・ビタミンAが豊富で身体を温め、免疫力を高める

「バター不使用。豆腐ガトー
ショコラ」

副交感神経を刺激して血管を拡張させる
テオブロミンが豊富なココアで血行を促進と
リラックス。バターの代わりに豆腐を使うカロ
リーオフガトーショコラを1人1台焼き上げます



愛知県名古屋市東区上笠杉町1番地 ウィル愛知 2Fキッチンスタジオ

ご予約
お問い合わせ

東洋美容鍼灸院 nourish

TEL: 052-717-8279

12月

薬膳料理 未病解消 セミナー

本格的な冬に備える温め対策

未病解消セミナー（材料費：700円）

1月開催日未定

（移転のため12月の開催は中止させていただきます）

「お灸&体幹温め講座」

それぞれの方の身体の不調を触診で確認しながら、
体調不良を解消するお灸の据え方と体幹を温める
ケア方法をお教えします。（アロマ灸20個付き）



東洋美容鍼灸院 nourish 内

ご予約
お問い合わせ

東洋美容鍼灸院 nourish

TEL: 052-717-8279