



自然



# からだに嬉しい薬膳

カラダの細胞は90日でほとんどが生まれ変わります。

季節の悩みを解消する野菜中心の料理で、2か月に1度、美味しくカラダをリセットする食事を取りましょう。

※肉、魚など動物性のものも使用します。

**日時: 毎月第3土曜日 11:30~14:30**

(※諸事情により、第4土曜に変更日あり)

**参加費: 3000円(2か月前より予約制・定員8名)**

**場所: キッチン圓**

**千葉市稲毛区轟町1-2-6**

**JR西千葉駅より徒歩8分**

**メニュー: 旬の八菜**

※4月1日・5月20日 風邪と邪気(エネルギーを補う) 春の薬膳・酸味

6月17日・7月15日 湿気(余分な水分を除く) 梅雨の薬膳・甘味

8月19日・※9月23日 熱と水(熱を冷ます) 夏の薬膳・苦み

※10月28日・11月18日 乾燥と肌(体を潤す) 秋の薬膳・辛味

※12月23日・1月20日 冷えと精気(体をあたためる) 冬の薬膳・塩み

2月17日・※3月24日 発酵と酵素(消化を助ける) 発酵の薬膳・うまみ

●お問い合わせ●

食育企画 カレントオブエヌ

TEL: 043-255-1081

FAX: 043-205-4078

MAIL: [currentofn2011@current-of-n.com](mailto:currentofn2011@current-of-n.com)

HP: <http://currentof-n.com>

●ご予約・お申込み●

<https://coubic.com/current/261786>

