

# 薬膳ごはん

日常から  
かんたん!!



- ◆ 日時: 令和5年3月15日(水)  
10:00~13:00  
(交流会12:00~13:00)
- ◆ 場所: 横浜市新羽地域  
ケアプラザ3階調理室

薬膳とは、食材のパワーを体質や体調に合わせてバランスよく美味しく頂くお料理。育ち盛りの子どもにもぴったりです。今回は薬膳の伝統的な要素を取り入れつつ、手に入りやすい食材を使ってより食べやすくアレンジされた和漢膳をご紹介します。実習形式で教わりながら作り、皆でいただきます!

◎お献立: 菜の花と豚肉の水餃子 (おひとり6コ予定/右上写真)



旬の菜の花と体を温める生姜を使った薬膳餃子。免疫力も↑↑

副菜2品、スープ、ごはん

※副菜はデモンストレーション形式でレクチャー予定

## ☆講師紹介☆

原則子氏(和漢薬膳師)

デザイン、食の分野の仕事を経て、現在ケータリングや料理教室などをメインに活動。衣食住をテーマとしたライフスタイルを目指して邁進中。女の子2人のお母さん。



HIBINOYA\_

美味しいお料理と素敵な写真がいっぱい!! Instagram

- 対象者: 横浜市在住のひとり親家庭の親  
※法的にひとり親家庭でない方も含む

- 定員: 6名
- 参加費: 無料
- 保育: なし

- 申込方法: お電話または、裏面の必要事項をE-mailに

記載してお申込み下さい。

\*定員を超えた場合には抽選とさせていただきます。

\*新型コロナウイルスの影響により、中止または内容を変更して実施する場合があります。

令和5年2月22日(水)  
申込締め切り!

《ひとり親サポートよこはま》 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター

(運営: 一般財団法人横浜市母子寡婦福祉会)

〒231-0014 横浜市中区常盤町3-24 サンビル8F

TEL: 045-227-6337

E-mail: shienboshi@zaibosi.org

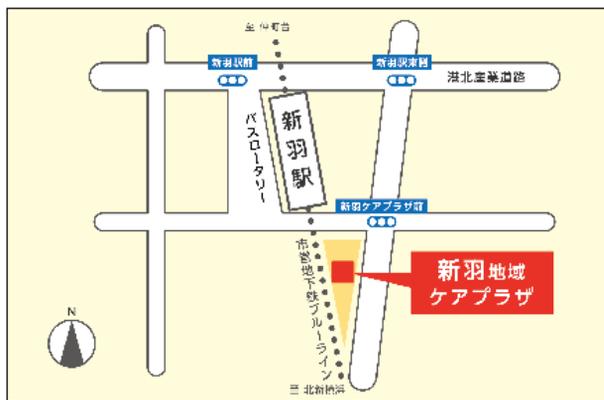
URL: <http://www.hitosapo-ykh.jp>

# 申 込 書

講座名	「日常からかんたんに!! 薬膳ごはん」3月15日(水)10:00~13:00	
ふりがな		当セミナーを何でお知りになりましたか? (〇をお付けください)
氏名 (居住区)	( ) 区	ホームページ ・ メルマガ ・ LINE チラシ(入手場所: ) ひとり親サポートよこはま支援員 その他( )
電話番号 (携帯電話が不可の場合 自宅の電話を記載してください)	携帯: — — 自宅: 045 — —	連絡可能な時間帯(時~時)
受講決定通知を発行しますので、郵送希望の方は住所、メール希望の方はメールアドレスを記載してください。		
① 住所	〒 — 区	
② メールアドレス		
就労状況	正社員 ・ パート(契約社員、派遣含む) ・ 無職 ・ その他( )	
お子様について	第1子( 歳 ・ 男 / 女 ) 第2子( 歳 ・ 男 / 女 ) 第3子( 歳 ・ 男 / 女 ) 第4子( 歳 ・ 男 / 女 )	

お申し込み時にご提供いただいた個人情報は本セミナー実施にのみ使用し、その他の目的で使用することはありません。

## 会場案内図



ひとり親サポートよこはまが  
LINEを始めました♪

登録はコチラから→

**横浜市新羽地域ケアプラザ**  
〒223-0057  
横浜市港北区新羽町1240-1  
TEL: 045-542-7207

＝交通＝  
横浜市営地下鉄「新羽駅」徒歩2分  
横浜市営バス41系統、東急バス綱72・74系統  
「新羽駅」下車徒歩2分