

# 第23回 男のゆうゆう塾講座アルバム(2021年度)

## 第4講座 薬膳料理

日時 2021年11月13日(土) 9:00～

会場 名細市民センター

講師 食育インストラクター国際中医薬善師 堤 明美さん

司会 竹内好夫

出席者 南、戸田、斉藤、遠藤、辻、御菩薩木、加藤、竹内、佐藤、新井、宮崎、神谷、石原、(15名) 所、後藤、

血の巡りをよくして寒い季節を乗り切るため、冬に必要な身体を補う食材を使ったメニューで、ひじきの炊き込みご飯、レバーとうずらの卵の生姜煮、豆腐団子のスープ、杏仁豆腐です。専門の資格を持ったインストラクターの堤先生から分かり易いレシピと指導を受けて、料理を作りました。





# 第23回 男のゆうゆう塾講座アルバム(2021年度) 第4講座 薬膳料理

コロナ禍での料理講座でしたが、参加者はワクチン接種済で、マスクを着用し、3密に注意を払って作業を行い、出来上がった料理も持ち帰りとなりました。4班に分れた塾員達の黙々と一生懸命に調理している姿がとても美しく見えた、そんな講座でした。

