

Cultural Exchange Cook Taiwanese Cuisine

たいわんやくぜんりょうり
台湾薬膳料理で
こくさいこうりゅう
国際交流

養生之道及生活薬膳



ふゆ ていか めんえきりよく たか
冬に低下した免疫力を高める
やくぜんりょうり つく
薬膳料理を作りながら、
こくさいこうりゅう
国際交流しましょう

こうし たかさき み え
講師：高崎美恵さん

たいわんしゅっしん ざいにち おん
台湾出身・在日8年
たいきょくけん ちゅうごくごこうし つうやく
太極拳・中国語講師・通訳



四神排骨湯

ぶた かんぽう
豚スペアリブの漢方スープ

麻油鶏

とりにく しやうが くろ あぶらいた
鶏肉・生姜の黒ごま油炒め

枸杞炒雙蔬

やくさい いた
クコと野菜の炒めもの

2018年3月6日(火) 10:00~14:00

かいじょう ぶん かいかん かい ちょうりじっしゅうしつ
会場：文化会館たづくり 10階 調理実習室



四神(漢方薬)

さんかひ かいじん えん いっぱん えん
参加費：CIFA会員 800円/一般1,000円

ていじん な せんちやくじゅん
定員：16名(先着順)

もうしこ かようび じ でんわ もう こ
申込み：2月6日(火曜日)9時より、電話で申し込んでください

ていじん しだいし き
定員になり次第締め切ります

3月1日(木曜日)までに、参加費を事務局にご持参ください。

にゆうきんかくにん さんか
入金確認で参加とします。

じむきよく ちょうふしこくさいこうりゅうきょうかい ぶん かいかん
事務局：調布市国際交流協会(CIFA) 文化会館たづくり 9階 042-441-6195

<http://cifa.tamaliver.jp/>