

## 料理講習会

# 免疫力を高めるレシピ パート3 ～中華編～

今年度の料理講習会は、秋に対面式にて料理講習会を開催致しました。その時に講師の遠藤先生から免疫力が高まる食材を使い中華料理を紹介していただきました。遠方の方や当日都合が悪く参加できなかった方にも北海道の食材を使った元気になる料理のレシピをお届けしたいと思い企画をしました。友達などお誘い合わせの上、ご参加くださいますようお願い致します。皆様と楽しいひとときを過ごせることを楽しみにしています。

日時 **2024年1月21日(日)**  
13:00～15:00 (受付 12:45)

会場 **オンライン(Zoom)**



**メニュー** 北海道連盟の頒布品を使った料理です！

- やわらかいかとゆり根の中華炒め
- ゆり根の薬膳スープ
- 切り干し大根のバンバンジーサラダ

秋の料理講習会ではお伝えしていない『食材に含まれている栄養素』のお話もあります！質問があった『クコの実🌿』について、オンラインに参加した方にだけ教えて頂けます。お楽しみに！

対象者 **ガールスカウト会員・一般の方**

定員 **先着 80名**

参加費 **1,000円**

その他 **レシピ付きしおり(後日郵送します)**



講師 **遠藤 美貴 先生**



札幌市の料理教室 料理日和 主宰  
初心者でも安心して学ぶことができ、日々の料理がもっとおいしく、ますます楽しくなるような企画の立案やレシピの作成を精力的に行う。現在、料理日和では、基礎から自分のペースで学べるマンツーマンレッスンを開催中。

**北海道連盟では「ゆり根・切干大根」絶賛販売中  
(お急ぎください!! ゆり根は12月中の取扱品です)**



SDGs 「3 すべての人に健康と福祉を」、「12 つくる責任つかう責任」に取り組んでいます。

申込締切 **2024年1月12日(金)**

申し込み先：<https://forms.gle/BvkMj7UrNXwCTqEk6>

問い合わせ先：Email: [ikuseikai.gshc@gmail.com](mailto:ikuseikai.gshc@gmail.com)

主催：ガールスカウト北海道連盟育成会

後援：一般社団法人ガールスカウト北海道連盟

