

スポット9月
特別講座

オープンキッチン料理教室のご案内

北陸ガス 長岡ガスホール

薬膳料理講座

～家庭で出来る薬膳料理です。薬膳料理を日常に！！～

講師

全日本薬膳食医情報協会認定 薬膳アドバイザー
C.P.A認定 チーズプロフェッショナル
JSA（日本ソムリエ協会）認定 ワインエキスパート

遠藤 ミホ（長岡エンジン02・薬膳料理講座講師）

開催日 9 / 1（日）

申込締切日 8 / 18（日）

時間 11:00～13:30

参加費 1,000円

定員 10名

（※応募多数の場合は抽選となります。ご了承下さい。）



メニュー

◆薬膳料理講座 ～身体の内側から元気に美しく～

『長岡の旬野菜でインドネシア料理』

- ・イカン・バカル（焼き魚）
- ・サンバル
- ・なすとゴーヤの炒め物
- ・夏野菜のアチャール（漬物）



※）化学調味料等は使用しません。材料の仕入れ状況によりメニューを変更する場合があります。

お申込み方法

- ① 館内受付でお申込み
- ② お電話でお申込み（右記の電話番号）
- ③ インターネットでお申込み
（北陸ガスホームページより）



お問合せ

北陸ガス・長岡ガスホール
TEL 0258-33-2872



※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。
※終了時間は延びる場合があります