

体質と治療法について学びます

45000円/10回

回	月	テーマ	メニュー
1	4月	気滞	チリコンカン・ピタパン・ブランダード（ <small>たら</small> 鱈とじゃがいもの前菜）
2	5月	年代別	あさりとキャベツの酒蒸し・新じゃがの揚げ煮・ひじき煮
3	6月	痰湿	スペアリブとゴーヤのスープ・野菜の中国風甘酢漬け・とうもろこしご飯
4	7月	血瘀	いか飯・焼き茄子・イカときゅうりとセロリの和え物
5	9月	血虚	中華ちまき・黒胡麻豆腐
6	10月	美肌	芋煮鍋・菊花と春菊のお浸し・梨耳羹
7	11月	陰虚	山芋のきのこあんかけ・卵の花・深山和え
8	1月	気虚	牛肉の八幡巻き・野菜の炊き合わせ・蓮根のきんぴら
9	2月	陽虚	参鶏湯・ニラと人参のチヂミ・ <small>ラーパーツァイ</small> 辣白菜
10	3月	老化防止	豚肉と金針菜の春巻き・椎茸と百合根のシュウマイ・大根もち

* 8月と12月は家庭料理実習お休みです。