

薬膳 家庭料理 調理実習

上級コース（10回）

疾患と体質別の対処法を学びます

50000円/10回

回	月	テーマ	メニュー
1	4月	気滞	カジキのフライ・野菜のエチュベ(蒸し煮)・ジャーマンかぼちゃ
2	5月	年代別	酢豚・いかとにんにくの芽の炒め・きゅうりと三つ葉のサラダ
3	6月	痰湿	<small>さけ</small> 鮭寿司・ズッキーニの煮浸し・タコとわかめの酢の物
4	7月	血瘀	<small>あじ</small> 鱈のエスカベッシュ・レンズ豆の煮物・ビーツのサラダ
5	9月	血虚	ギュベッチ・イチピラヴ・人参のケーキ
6	10月	美肌	<small>さば</small> 鯖の竜田揚げ・牡蠣ご飯・蓮根まんじゅう
7	11月	陰虚	<small>たら</small> 鱈の酒蒸し・百合根の卵とじあんかけ・じゃがいもと酒粕の豆乳グラタン
8	1月	生理痛	鶏の治部煮・ずいきとじゃが芋の煮物・春菊のじゃこサラダ
9	2月	冷え性	カスレ・海老のポテトサラダ・焼きりんご
10	3月	胃腸症状	鶏飯・切り干し大根のサラダ

*8月と12月は家庭料理実習お休みです。