

薬膳 家庭料理 調理実習

初級コース（10回）

季節の食養生と中医学の基礎を学びます

40000円/10回

回	月	テーマ	メニュー
1	4月	肝	メカジキのソテー・彩り野菜のドレッシングソース・キャロットラペ
2	5月	梅雨	ジャージャー麺・鮭とわかめのスープ・セロリとじゃがいもと金針菜の炒め
3	6月	脾	薬膳カレー・鶏レバーのコンフィ
4	7月	夏	鶏もも肉の紫蘇レモンマリネ・夏野菜の揚げ浸し・緑豆となつめの汁粉
5	9月	心	牛肉と金針菜の甘辛煮・山芋と蓮根の炊き込みご飯・ホタテのワンタンスープ・白きくらげと杏仁と梨の甘煮
6	10月	秋	鶏と栗の煮物・里芋のクルミ味噌和え・ほうれん草とりんごの白和え
7	11月	肺	鶏とほうれん草とカリフラワーの豆乳グラタン・さつま芋と洋梨のサラダ
8	1月	冬	太巻・カリフォルニアロール・即席のお吸い物
9	2月	腎	二丁餃子・かぼちゃサラダ・百合根の茶碗蒸し
10	3月	春	山菜の天ぷら・鶏の唐揚げ・ウドとカニの酢の物

* 8月と12月は家庭料理実習お休みです。