



# 薬膳ごはん塾（3回コース） ～ 一汁一菜 色ごはんと小さな甘いモノ ～



## ①7月28日(金)

- はと麦の炊き込みご飯
- イカとセロリの炒め物
- チアシード入りガスパチョ
- ココナッツが香る緑豆のぜんざい

## ②8月25日(金)

- 丸ごととうもろこしご飯
- 茄子とみょうがの豚しゃぶ和え
- わかめと冬瓜の生姜風味スープ
- いちじくのコンポートシナモン風味

## ③9月22日(金)

- 蓮の実と銀杏のおこわ
- 全粒粉入りヘルシー焼き餃子
- たっぴりきのこの酸辣湯
- 肺を潤す梨の杏仁ソースかけ



※写真はイメージです。