

薬膳粥&かんたん飲茶で食養生

第1回 春の養生 ストレス&イライラ対策

- ◆本葛粥 春の彩トッピング
- 4/19** ◆イカとセロリの揚げ春巻
- ◆苺とクコの実の生春巻

第2回 初夏の養生 紫外線対策&ケア

- ◆金針菜と棗のお粥
- 5/17** ◆ビーツ入りもちもち水餃子
- ◆ハイビスカスのグラニテ

第3回 梅雨の養生 むくみ対策

- ◆とうもろこし&はと麦のお粥
- 6/21** ◆はと麦粉皮で作る焼き餃子
- ◆蓮の実餡の最中

第4回 夏の養生 不眠対策

- ◆参鶏湯粥
- 7/19** ◆イカ&玉葱&金針菜(きんしんさい)の焼売
- ◆棗と竜眼のカカオバー

第5回 猛暑の養生 熱中症対策

- ◆冬瓜&緑豆のお粥
- 8/23** ◆蟹入り蒸し餃子
- ◆西瓜飲(スイカジュース)

第6回 残暑の養生 疲労対策

- ◆八宝粥
- 9/20** ◆蝦ワンタン
- ◆とうもろこし&緑豆ぜんざい