

春うららグループ【中医薬膳師土日コース：名久井知子、瀬田早苗、福田由里】

弁証：腎陽虚、血瘀証 立法：温陽活血止痛

三七あんかけうなぎごはん

方剂の煮汁（三七）・黄耆・大棗・水・白米・うなぎ・
 干し椎茸・山芋・青梗菜・生姜・長葱・玉子・黒砂糖・
 醤油・紹興酒・牡蠣油・片栗粉・胡麻油・花椒

よもぎ団子の二色あんかけ

白玉粉・水・よもぎ（乾燥、粉）・醤油・紹興酒・
 黒砂糖・紅花・片栗粉・胡桃・塩・枸杞子



アッコにおまかせ！！【中医薬膳師平日コース：和田安希子、関根亜希子、松井菜美子、加藤麻理、石井直子】

弁証：腎陽虚証 立法：温腎助陽、活血化瘀

海老と山芋のふわふわ団子汁

海老・山芋・干し椎茸・片栗粉・当帰・人参・いしる・
 蕪菜（ニラ）・胡椒・葱白・生姜・酒・酢

胡桃と干しぶどうの黒糖餅

胡桃・干し葡萄・黒砂糖・白玉粉・よもぎ



冬宙夏草チーム【中医薬膳師平日コース：多根弘子、高岸由紀、石田康恵、金丸有輝子】

弁証：血寒血瘀証 立法：活血化瘀止痛、温経散寒

姜黄煮込みの黒豆入りハンバーグ

姜黄・小茴香・丁香（粉末）・胡椒・黒豆 50・羊肉・
 牛挽肉・生姜・玉葱・大蒜・輪切り唐辛子・月桂樹・
 紹興酒・塩・醤油・サラダ油・カレー粉・
 つけあわせ野菜（にんじん、じゃがいも、キャベツ）

青梗菜と当帰の炊き込みごはん

青梗菜・当帰・紅花・紹興酒・胡桃（無塩）・生姜・
 白米・塩

