

## ♪ 4月のお料理教室 レポート♪

4月は排毒の季節でデトックスには最良月です。肝の流れを良くして紫外線が厳しくなるこの時期を穏やかに過ごしましょう。

### Menu

- ・ハトムギ入り緑豆ごはん
- ・豆腐と春野菜の塩こうじチャンプルー
- ・若竹汁
- ・春野菜の重ね煮 山椒和え
- ・新玉ねぎの苺ドレッシングがけ
- ・よもぎの日と口蒸しパン
- ・薬膳茶



## ♪ 5月のお料理室 レポート♪

5月は紫外線の最も厳しい季節です。美白を兼ねた食材を中心に初夏に養っておきたい五臓の心（しん・血液循環と思考判断の精神活動を支配する）を養う食材で健やかに。



### Menu

- ・シソ生姜とはと麦ごはん
- ・美白のラタトゥイユ
- ・アサリとあおさのスープ
- ・えんどう豆のお豆腐
- ・薬膳茶とデザート

