

学習計画表

講座名 朝の薬膳料理

講師 製菓衛生師・調理師 清原美穂子

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	2/7	水	気虚の改善 ★気力が起きない ★疲れやすい ★めまい、息切れ顔色が青白い等	※お手軽参鶏湯 ※ミックス豆ご飯 ※黒糖ドレッシング ※その他	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	2/14	水	血虚の改善 ★血の不足、血の巡りが悪い ★睡眠が浅い等	※ほうれん草のスープ ※薬膳チヂミ ※その他	
3	2/21	水	陽虚の改善 ★虚弱体質 ★臓腑の働きの低下 ★寒がり、手足が冷たい等	※ニラと海老の粥 ※甘酒生姜 ※薬膳ホットサラダ ※その他	
4	2/28	水	陰虚の改善 ★更年期障害 ★寝汗 ★のぼせや手足顔のほてり等	※白キクラゲ豆乳スープ ※雑穀米おむすび ※ゴボウ、イチジクのサラダ	
5	3/7	水	湿熱の改善 ★水分代謝機能低下 ★身体や頭が重だるい等	※クリームコーンとハト麦のポタージュ ※麦ご飯のビビンバ ※その他	

学習時間

10時～12時

準備する物

筆記用具 エプロン 三角巾 ふきん タオル

材料代

5回 4000円