

ト6年10月29日 名前 羽多野 美由紀

23

季節の養生・薬膳レシピを考えましょう。メニュー名(献立可)、季節、
効能を記載し、春のテキストと薬膳ヘルシートを確認しながら記入しましょう。

- ・季節『 長夏 』
- ・メニュー名『 空豆の滋味スープ 』
- ・効能(潤いを補うなど)

湿を留め込まない様、補脾食材で利水し、から脾胃を養う。

薬膳ヘルシート

寒 涼 平 温 熱

自然塩

はとむぎ

空豆、とうもろこし
小豆

三つ葉
玉ねぎ

補

巡

yakuzen story