

2024.5 月『薬膳料理教室 yakuzen story』 ZOOM レッスン

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作しましょう♪

『夏・体質改善 薬膳料理 LIVE レッスン』

zoom

- * 豚肉ピーマンカレー
- * つくりおき「甘酢」
- * かつおの南蛮漬け
- * 塩ヨーグルトのフレッシュいちごソース

<食材リスト> (4 人分)

★豚肉、かつおのたたき、プレーンヨーグルト、

★じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、にんにく、きゅうり、いちご、

★乾物・スパイス

カットトマト、カレー粉、ターメリック、シナモン、酢、昆布、

<下準備>

★野菜洗う

★ごはんを炊く

ご準備よろしくお願いします！