薬膳健康づくり研究会リモート講座

誰でもどこでもできる薬膳料理

パートⅡ

五臓に良い薬膳

五臓って？

五臓の薬膳（春編−料理）

腎

海老と帆立の枸杞オニオンソース

肝

アボカドとトマトとほうれん草の和え物

心

ゆり根の練り切り

脾

あさりとそら豆の炊き込みご飯

肺

山芋のすり流し汁白味噌仕立て

五臓の薬膳（夏編ー献立）

腎

豚スペアリブと黒豆の昆布煮

肝

苦瓜と豆腐の炒め物

心

ハイビスカスゼリー

脾

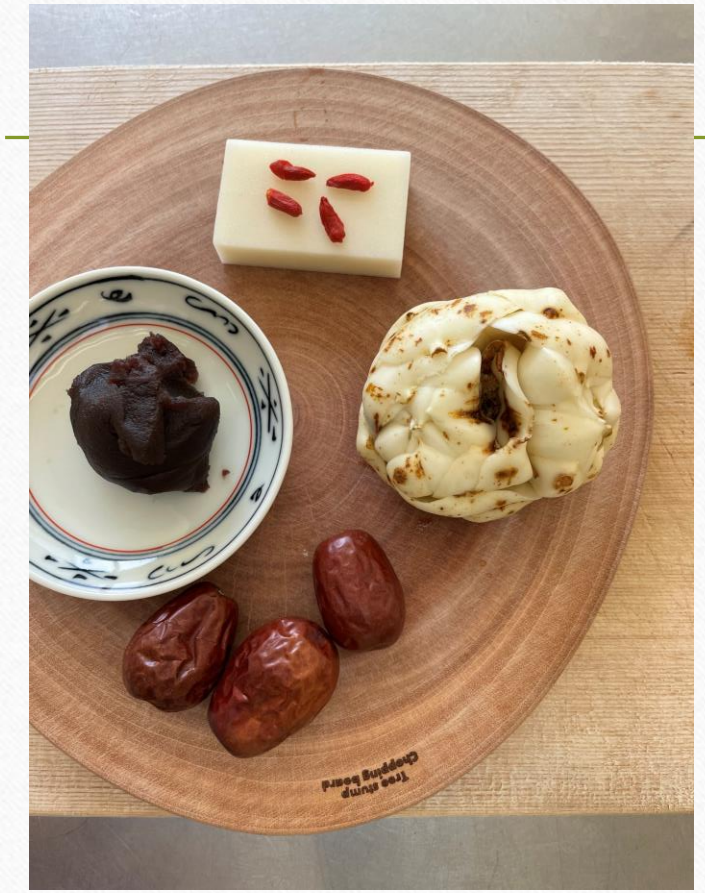
はと麦ととうもろこしのご飯

肺

冬瓜とオクラのスープ

五臓に良い薬膳（心）

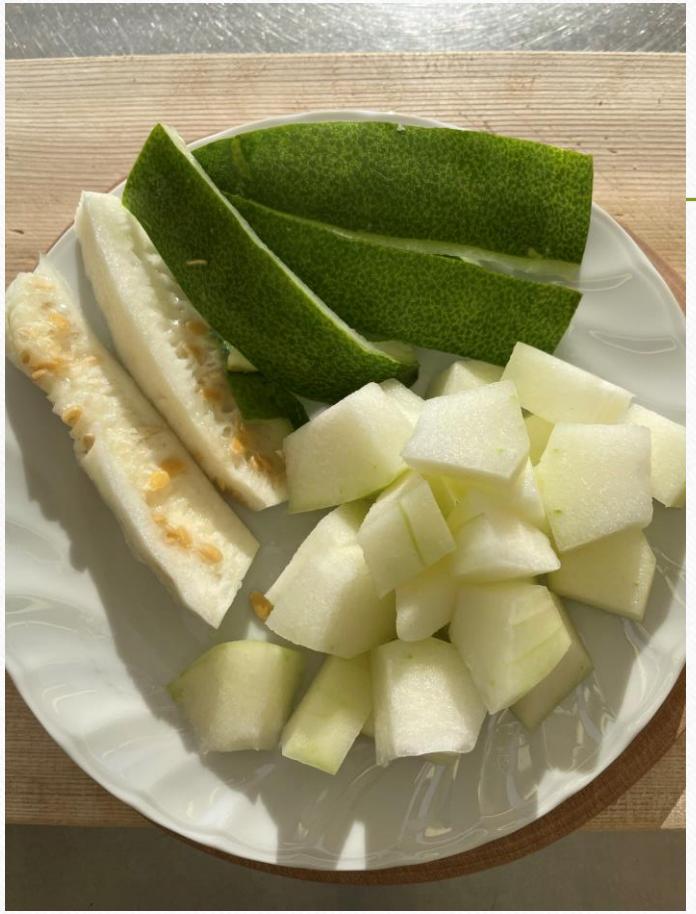
- 春 **ゆり根の練り切り**

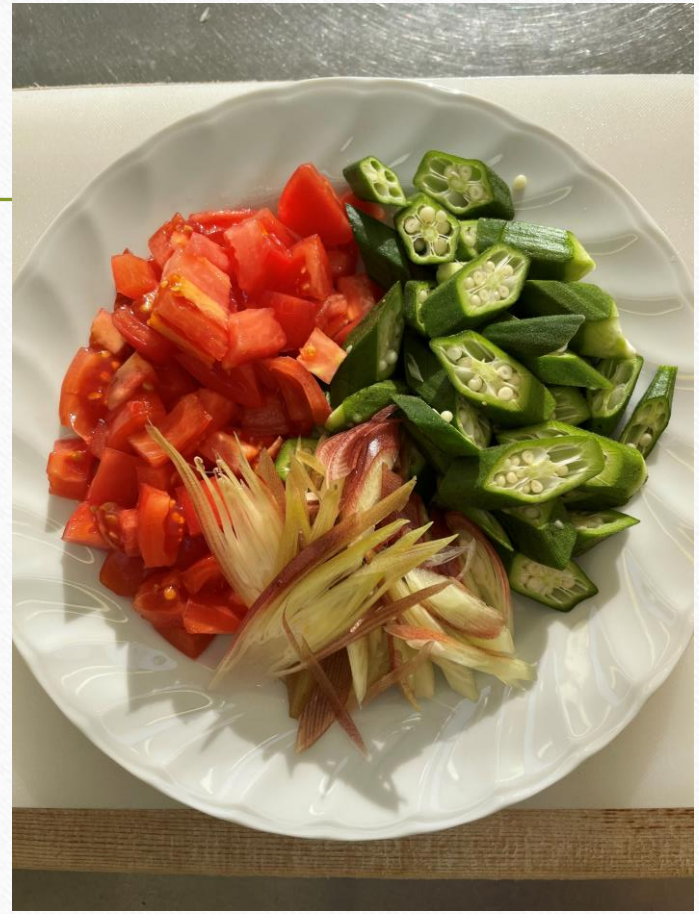


五臓に良い薬膳（肺）

- 夏　**冬瓜とオクラのスープ**

冬瓜とオクラのスープ





一緒に学びませんか？

- 薬膳健康づくり研究会では、今回の動画のような内容をより深く学ぶことができます。
- よろしければHPもご覧ください
- 今回の動画についてのご意見もお待ちしております。
- ご視聴ありがとうございました。

YouTube薬膳健康づくり研究会チャンネル

https://www.youtube.com/channel/UCjrEhaGMr4IEXRF-Gqh_yVA

薬膳健康づくり研究会HP

https://www.yakuzenkenko.org