

冠嶽 薬膳弁当 ～お品書き～

秋の食養生のメニューですが、心身の疲れを癒す疲労回復、精神安定効果、免疫力の向上の効能などを持たせた薬膳弁当です。地域の食材をふんだんに取り入れました。



鶏ももの醤油麴焼き

お腹を温め元気を補う

ヒジキの五目いり煮

胃腸の機能を高めむくみや貧血を解消する

大根とエリンギのあんかけ

胃腸を整え、体を潤し肺の不調を和らげる

玉ねぎ麴のニンジンラペ

貧血やドロドロ血の解消

チジミ

身体を温め血流を促す

サツマイモの天ぷら

胃腸を整え元気を補う

生姜の甘酢漬け

お腹を温めて血流を促進、美容効果

黒米入りご飯(白ゴマふりかけ)

気を補い胃腸の機能を向上する

煮卵の塩麴漬け、ブロッコリー添え

気血を補うおいをおいを与える

白だしのスープ

肺、大腸、肌を潤し身体をお腹から温める

製作・販売 ＊café ONE LOVE

薬膳効能監修 ＊梶 英子 氏 (薬膳料理家/中医薬膳指導員/meguru 主宰)