



photo : Tomomi.M

甘さひかえめスッキリ和菓子

羅漢果ゆずゼリー

材料(2人分)

羅漢果糖 30g  
ゆず 小2個  
寒天 1本 (スティックでは1本 [4g])  
水 400cc

作り方

- ①鍋に水、羅漢果糖を入れ、ゆず果実を搾り、果汁を混ぜる。(ゆずの皮は器に使うので、果実はスプーンでくり抜く)
- ②寒天を入れて弱火で10分煮る。
- ③室温に冷ましてからゆずの皮に注ぎ、冷蔵庫で冷やして固める。



薬膳  
アドバイス

羅漢果(糖)  
肺や喉を潤し鎮咳作用があり、また、便秘解消効果もある。

ゆりね栗金団

材料(2人分)

ゆりね 2個  
栗の甘煮 2~3個  
塩 少々  
クコの実 2~6粒 (トッピング用)

作り方

- ①鍋に水、塩を少々入れて沸騰したらゆりねを入れて茹でる。
- ②ゆりねを箸で差し、箸が通るとザルに上げる。
- ③ゆりねをサクッと軽くつぶし、サランラップに一口サイズ分の量を取る。
- ④真ん中に甘煮を入れ、一口サイズに丸める。お好みでトッピング。



薬膳  
アドバイス

ゆりね  
自律神経を安定させ、イライラや不眠を解消させる。胃腸の調子を整え、肺や肌に潤いを与える。

レンコン薄餅

材料(2人分)

レンコン(細め) 100g 薄餅 6枚  
塩 少々

作り方

- ①皮のまま、レンコンを厚さ5mmにスライスする。
- ②薄餅1枚にスライスレンコンを2枚乗せ、塩を軽く振りかける。
- ③オーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。



薬膳  
アドバイス

レンコン  
皮や節に栄養価が高く、皮ごと擦りおろしにすると鎮咳作用がアップする。

2015年4月よりスタート!

薬膳 Cafe Club

Cafe Clubで交流しませんか?

薬膳茶の基礎・ブレンドの応用から喫茶経営までのお話など!

詳細はメールにてお問い合わせください

■メールアドレス food@kenkookan.com

※返信のご連絡は3日間~数日いただいております

2015年4月30日(木)

薬膳茶・初級

場所:大阪府守口市内

または大阪市鶴見区F

料金:お一人様 5000円



~皆様!薬膳茶を楽しく学びましょう~

鍼灸館 ShinKyuKan  
前田智美院長主催!

前田智美 プロフィール

鍼灸師/鍼灸館院長  
調理師/薬膳アドバイザー  
登録販売者/プロカメラマン  
大阪で薬膳料理教室を主宰  
Facebook ページ Kenkoo 館

