

# HEALTHY COURSE

## ◆ヘルシーコースI◆

塩分を減らしたい、野菜をしっかり摂りたい方向け。

発酵調味料等を取り入れ、素材の美味しさを引き出しながら減塩で健康的な料理が学べます。

会費（レシピ、材料費込み） ￥7,150（税込み）

6か月コースは、作り方動画とレシピをスマホにお届けします ￥42,900（税込み）



1月

鯖の胡麻味噌煮  
うの花  
ごぼうのポタージュ  
小豆ぜんざい



2月

白身魚のムニエルソース  
豆腐とツナのガレット  
にんじんのポタージュ  
オレンジのフルフルヨーグルトゼリー



3月

白身魚のごま揚げ  
七目ひじき煮  
焼きおにぎりの五目あんかけ  
いちご大福



4月

鶏むね肉の梅しそ焼き  
たこの寄せ揚げ  
豆ごはん  
ほうじ茶プリン



5月

いわしの香草焼き  
トマトリゾット  
シャキシャキポテトサラダ  
はちみつレモンゼリー



6月

チキンソテーバジルソース  
焼き野菜のラタトゥイユ  
野菜たっぷり和風冷製パスタ  
ココナッツぜんざい



7月

白身魚のエスカベッシュ  
夏野菜たっぷり豆乳カレー  
茄子のチーズ焼き  
桃のジュレ



8月

鮭の七味焼き  
まぐろのスタミナ丼  
卵豆腐  
黒ゴマプリン



9月

いかのトマト煮  
魚のムニエルきのこソース  
かぼちゃのカレーサラダ  
オレンジとミルクのゼリート



10月

さんまの蒲焼丼  
高野豆腐の卵とじ  
里芋のポタージュ  
かぼちゃ大福



11月

牡蠣のガーリックピラフ  
たっぷりキャベツメンチカツ  
あさりと野菜のコンソメスープ  
りんごムース



12月

鯛の中華風刺身  
チャプチェの生春巻き  
鶏の蒸しスープ  
中華ポテト