

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

鰹の七味焼き
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