

キャベツで薬膳3品

お手軽薬膳クッキング 屋上庭園のハーブも



身近な食材でつくる「お手軽薬膳クッキング」が5月24日ありました。国際薬膳師・飯田和子さんの指導で6人が挑戦しました＝写真上。

メニューはおかゆ、アサリ入りのさっと煮、浅漬けで、すべてにキャベツを使った3品です。おかゆの味付けはパルメザンチーズや白すりごま、ゆかり。浅漬けには昆布茶とショウガ、ハチミツを入れました。また、浅漬けにはささえーるの屋上庭園からハーブを採って散らしました＝同下。

参加した伊藤海以（みゆき）さん（61）は「みじん切りにしたキャベツの入ったおかゆがおいしかったです」と話していました。

（記事・写真＝左右田大美さん）



■お手軽薬膳クッキング

【日時】毎月第1木曜日

午後1時30分～4時

【定員】6名

【講師】国際薬膳師・飯田和子さん

【問合せ先】ささえーる薬王寺 ☎03(3353)2333