

## 2025年春期（1月期）ベーシックIIカリキュラム

## 陰陽の基本を学び、季節と体調に合わせた食事をつくる

◎状況により、メニュー・内容・担当講師が変更、また休講及び日程変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	日程/担当講師		内容	メニュー		
	デイ	エンド				
	10:00~12:30	10:00~12:30 13:30~16:00				
1	1/17 (金)	櫻井	1/25 (土)	櫻井	「基本食」の大切さ 体調について	ひよこ豆入り玄米ご飯 季節の味噌汁（ワカメ・玉ねぎ・季節の野菜） 切干大根と油揚げの煮物 青菜の胡麻和え
2	1/24 (金)	高桑				
3	1/31 (金)	鎌田	2/8 (土)	櫻井	調理法の陰陽	いなり寿司 基本の清まし汁 ひじき蓮根 即席漬け
4	2/7 (金)	鎌田				
5	2/14 (金)	鎌田	3/1 (土)	櫻井	季節と体調にあわせた汁物	玉ねぎ丼 季節のポタージュ ベジミートボール
6	2/21 (金)	鎌田				
7	2/28 (金)	櫻井	3/15 (土)	櫻井	身体をととのえる食事	おめでとう ごま塩（8:2） 根菜の旨煮 蒸しりんごの葛ソースor煮あんずの葛ソース
8	3/7 (金)	櫻井				
9	3/14 (金)	平沢	3/29 (土)	櫻井	キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじゃ 小豆かぼちゃ2種 +手当て（蓮根湯、コーレン、ヤンノー）
10	3/21 (金)	櫻井				