



やまと薬膳メディスナルクッキング インターネット講座へようこそ！

初級コース テキスト6 回配信、レシピ18 回配信		
【1ヶ月目】 第1章 日常食を見直す		
テキスト1	日常食を見直す	
	開講1ヶ月目の第1月曜	
レシピ1-①	玄米ごはんを炊く	※ 調理動画あり
	開講1ヶ月目の第2月曜	
レシピ1-②	出汁のとり方/味噌汁	※ 調理動画あり
	開講1ヶ月目の第3月曜	
レシピ1-③	野菜の切り方/水無し炊き	※ 調理動画あり
	開講1ヶ月目の第4月曜	
【2ヶ月目】 第2章 何を食べれば良いのか		
テキスト2	何を食べれば良いのか	基本的な栄養素の確認
	開講2ヶ月目の第1月曜	
レシピ2-①	穀類の種類/炊き込みご飯	※ 調理動画あり
	開講2ヶ月目の第2月曜	
レシピ2-②	たんぱく質の種類/車麩と野菜の煮物	※ 調理動画あり
	開講2ヶ月目の第3月曜	
レシピ2-③	油の種類/野菜と野草の天ぷら	※ 調理動画あり