

春の薬膳益 ¥1,650(税込) 2022.3/16～3/31

3月21日から「春分(しゅんぶん)」になります。
昼と夜がほぼ同じ長さになり、だんだんと昼が長くなっていきます。
日に日に暖かくなってきました。
桜を眺めながらの散策が楽しい時期ですね。

いちごとセロリのサラダ

気の巡りを良くします。体にこもった余分な熱を冷まし、
血圧の上昇や頭痛、ストレスを和らげます。便秘やむくみ
を改善し、美肌を作ります。

蓮根のオープン焼

血を巡らせます。体を潤し、胃腸の不快感を取り除き、粘膜
を保護します。貧血や下痢、乾燥肌に効果があります。

菊芋と新玉ねぎの辛子和え

血流を良くし、冷えや食欲不振、消化不良に良く、胃もたれや
お腹の張りに効果的です。むくみや疲れの症状を緩和します。
血糖値や血圧の上昇を抑え、腸内環境を整えてくれます。

春野菜とチキンのデトックススープ

気・血・水を補って巡らせ、老廃物を体の外へ排出します。
喉の渇きや舌の粘りを解消し、熱を持った腫れ物やでき物
に有効です。気・血を巡らせ、食欲不振や胃もたれなど、胃
の不快感を取り除きます。

お粥 *ひとつお選びください

佐賀市大和町 中島さんのお米を使用しています。

【つぼみ菜のごま油炒め】

高血圧や精神不安に効果があります。子持ち高菜や四川
アーサイとも呼ばれます。

【甘辛こんにゃく煮】

消化不良や便秘を改善します。腸内の老廃物を体の外へ排
出し、コレステロール値を低下させる作用があります。

【三つ葉と醤油ごま】

気分をリラックスさせ、肩こりや肌荒れを改善します。高
血圧の予防にも有効です。

チアシード入り豆乳プリン

スーパーフードといわれている“チアシード”。ビタミンや
ミネラル、必須アミノ酸など多くの栄養素を含んでいます。
生活習慣病やアレルギーの改善、アンチエイジング効
果もあるとされています。気の巡りを良くし、体を潤す作
用があります。

桃の花茶

桃の花と嬉野紅茶を合わせました。気分をリラックスさせます。
血の巡りを良くし、体内の老廃物を排出し、むくみや便秘を解消
します。

★+200円でお好みの薬膳茶 or コーヒーに変更できます。