

2018年4月16日~4月21日 メインメニュー（選択）

春野菜の酢豚

定番酢豚に春の香りを楽しみながらデトックス



<五性/性能>

豚肉：平/疲労回復・体内の濁きの改善

玉ねぎ：温/気の巡りの改善・頭痛・ムクミ

たけのこ：寒/むくみ・痰の出る空咳

そら豆：平/胃もたれ・むくみ

うど：微温/むくみ・老廃物のデトックス

原材料上記以外

醤油・酒・塩・鶏がらスープの素・甜菜糖・
片栗粉・酢・鷹の爪

豚肉は気（エネルギー）と血を補って滋養強壮効果の高い食材です。玉ねぎは血の巡りをよくし、たけのこ、そら豆、うどは体の中の余分な熱、水分を取り除き代謝を上げます。春タッパーのデトックス効果の一品です。

さつまいもとエビのコロッケ

冷え症



<五性/性能>

さつまいも：平/益気健脾

エビ：温/補腎壮陽

たま葱：温/健脾理気

原材料上記以外

バター・チーズ・塩・コショウ

小麦粉・卵・パン粉

さつまいもは、胃腸の働きを促し便秘やむくみを緩和させ、皮には血行を促進させる効果があります。えびは体を温め気力や体力を補う作用があり、足腰の冷えの改善、疲労回復、血行不良の緩和にも効果があります。玉ねぎにも血、気（エネルギー）の巡りを良くする作用があります。血行促進させ冷え性改善効果がきたいできます。