

## 春の薬膳盆 ¥1,650(税込) 2024.3/1 ~ 3/14

3月5日から「啓蟄(けいちつ)」になります。  
土の中で眠っていた虫たちが春の気配を感じて顔を出し、植物たちは芽吹く頃。  
陽気が高まり、私たちの体も新陳代謝が盛んになってきます。  
冬の間溜めた毒素はほろ苦い山菜などを食べてデトックスしましょう。

### 🍷 新じゃがのハニーマスタード和え

胃腸を丈夫にして、元気にしてくれます。便通を良くしてくれ、風邪の予防、体を潤すなどの作用があります。

### 🍷 焼き人参の胡桃ソース

血を補って、貧血や夜盲症を予防します。目の疲れやドライアイにも作用があります。胃腸の調子を整え、食欲不振や下痢を改善します。免疫力を高めたり、脳の老化防止の働きがあります。

### 🍷 高野豆腐と豆苗のごま煮

気を補います。疲労回復や便秘を解消する作用があります。更年期障害の改善や、骨粗鬆症予防に効果があります。高血圧や動脈硬化にも良いとされています。

### 🍷 春野菜とささみ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。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。

#### 【ふきのとうの玉ねぎ味噌】

花粉症や便秘に作用します。肝機能の働きを向上させます。

#### 【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。

#### 【わかめのナムル】

身体の余分な熱と水分を外へ出してくれます。血中コレステロールの上昇を抑えます。

### 🍷 小豆の蒸しケーキ 抹茶きなこかけ

水分代謝を良くして、むくみやだるさを解消します。眠気や頭をスッキリさせます。更年期障害や生活習慣の予防も。

### 🍷 金柑茶

はちみつ漬けの金柑と緑茶を合わせました。気の巡りを良くし、気分をスッキリさせます。食欲不振や消化を助ける効果もあります。

★+200円でお好みの薬膳茶 or コーヒーに変更できます。