

【時間】 9:00～13:30 【参加費】 1 コース 88,800 円

【参加資格】 未来食セミナー Scene3 を修了した、つぶつぶの会員

日程

メニュー内容 (予定)

2016年

冬 コース	1月	22(金) 23(土) 24(日)	うるちアワ活用術、天ぷらのコツ 煎りそば、ナゲット、玉ネギの天丼、万能たれ、炒め味噌汁、ユズゴボウのサラダ、エリンギの酒蒸し、ワカメ胡麻ふりかけ、ソバ粉クレープ、パンプキンナッツクリーム 他
	2月	19(金) 20(土) 21(日)	和菓子 干し柿小豆あん、小豆しぐれ、きんつば、うぐいす餅、高キビ粉の大福餅、ヒエ粉の柏餅、桜餅、ほろほろあん、黒ゴマ風味の菊花あん、ゴマおこし、小豆とキヌアのスープ 他
	3月	25(金) 26(土) 27(日)	もちキビコーン活用術、パイ生地 もちキビコーンのカルボナーラ、コロケ、グラタン、ヒエそば大根の揚げパイ、玄米ごはんパイ、くるみ豆腐クリーム、キャベツと岩のりの浅漬け 他
春 コース	4月	22(金) 23(土) 24(日)	アマランサス、押し麦 アマランサス入り松前漬け風、ジャガイモ丸ごと味噌煮、パン粉グラタン、サモサ、おにぎり、くるみ味噌、押し麦とネギのスープ、わらび餅 他
	5月	20(金) 21(土) 22(日)	高キビハンバーグ、高野豆腐活用術 高キビハンバーグ、高野豆腐の含め煮、高野豆腐のカポナータ、高野豆腐の棒々鶏風、深川丼、人参丸ごと梅煮、塩レモンサラダ、押し麦入りごはん、丸麦入り玄米ごはん 他
	6月	17(金) 18(土) 19(日)	ヒエ活用術 ヒエの夏サラダ、ヒエナゲット、ヒエしんじょ、ヒエのシンプルケーキ、ヒエの白身魚風、カリカリベーコン、チンジャオロースー、板麩と椎茸の照り焼き、無圧力玄米ごはん 他
夏 コース	7月	15(金) 16(土) 17(日)	もちアワ活用術 もちアワチーズのピッツァ、黄金煮、中華風炒め煮、もちアワコーンスープ、もちアワリングカスタード、小豆カボチャ、ナスの生姜炒め、糸寒天とキュウリのエゴマドレッシング 他
	8月	19(金) 20(土) 21(日)	洋菓子 木の実のタルト、もちアワと小豆のココナッツパイ、オニオンクラッカー、雑穀粉のスコーン、花豆のジェラード、モンブラン、クレープ、アワ粉とコーン粉の蒸しケーキ 他
	9月	16(金) 17(土) 18(日)	もちキビ活用術、車麩活用術 蓮根のゴールデンフリッター、二色いなり、揚げ車麩のもちキビとじ、マカロニグラタン、車麩のトマト煮、ピカタ、車麩とゴボウの味噌煮、梅酢煮レンコン 他
秋 コース	10月	21(金) 22(土) 23(日)	くず、寒天、雑穀粉のスプーンデザート みつ豆、アワ粉のゼリーパイ、ヒエ粉のパンナコッタ、2色ムース、ふるふる抹茶ゼリー、くずきり、豆乳ヨーグルト、甘酒ラッシー、ヌガーバー、柿とみかんのクランブル 他
	11月	18(金) 19(土) 20(日)	つぶつぶ中華 粒ソバワンタン、揚げ糸ソバのあんかけ、そうめんラーメン、人参と春雨のニラソースサラダ、ひじきとキュウリの中華炒め、チヂミ、サツマイモのエゴマ和え、中華おこわ 他
	12月	16(金) 17(土) 18(日)	高キビ活用術 高キビゴボウのカツレツ、大根の高キビそば煮、高キビ麻婆ソース、根菜煎り煮、蒸し人参のカツレツ、白菜漬ロール、ハトムギ入り玄米粥、ネギ味噌 他

※メニューは予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。

※日程は事情により変更になる場合があります。ご了承ください。

※金曜クラス or 土曜クラス or 日曜クラスをお選びください。