

# 基礎

## 未来食スクール [基礎] 日程・詳細

【時間】 AMクラス…9:00～13:30 PMクラス…15:00～19:30

【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)
	2017年	
春 コース	4月 21(金) 22(土) 23(日)	<b>アマランサス、押し麦</b> 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 19(金) 20(土) 21(日)	<b>高キビハンバーグ、高野豆腐活用術</b> 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 16(金) 17(土) 18(日)	<b>ヒエ活用術</b> 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 21(金) 22(土) 23(日)	<b>もちアワ活用術</b> 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、もちアワリンゴカスタード、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 25(金) 26(土) 27(日)	<b>洋菓子</b> 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 15(金) 16(土) 17(日)	<b>もちキビ活用術、車麩活用術</b> 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 20(金) 21(土) 22(日)	<b>くず、寒天、雑穀粉のスプーンデザート</b> 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、ぶるぶる抹茶ゼリー、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 17(金) 18(土) 19(日)	<b>つぶつぶ中華</b> 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 15(金) 16(土) 17(日)	<b>高キビ活用術</b> 高キビゴボウのカツレツ、大根の高キビそぼろ煮、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
	2018年(※仮日程です。変更の場合は早めにお知らせします)	
冬 コース	1月 19(金) 20(土) 21(日)	<b>うるちアワ活用術、天ぶらのコツ</b> 煎りそぼろ、ナゲット、玉ネギの天井、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 16(金) 17(土) 18(日)	<b>和菓子</b> 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 16(金) 17(土) 18(日)	<b>もちキビコーン活用術、パイ生地</b> もちキビコーンのカルポナーラ、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

※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。

※クラスをお選びください。