

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

10月	20(金)	くず、寒天、雑穀粉のスプーンデザート
	21(土)	みつ豆、アワ粉のゼリーパイ、ヒエ粉のパナコッタ、2色ムース、ぷるぷる抹茶ゼリー、
	22(日)	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)	つぶつぶ中華
	18(土)	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、
	19(日)	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)	高キビ活用術
	16(土)	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、
	17(日)	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

秋
コース

2018年(※仮日程です。変更の場合は早めにお知らせします)

1月	19(金)	うるちアワ活用術、天ぷらのコツ
	20(土)	煎りそば、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、
	21(日)	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)	和菓子
	17(土)	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、
	18(日)	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)	もちキビコーン活用術、パイ生地
	17(土)	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、
	18(日)	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
4月	20(金)	アマランサス、押し麦
	21(土)	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、
	22(日)	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	18(金)	高キビハンバーグ、高野豆腐活用術
	19(土)	高キビハンバーグ、高野豆腐の含め煮、高野豆腐のカボナーラ、高野豆腐の棒々鶏風、
	20(日)	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	15(金)	ヒエ活用術
	16(土)	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、
	17(日)	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
7月	20(金)	もちアワ活用術
	21(土)	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、もちアワリングゴ
	22(日)	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	17(金)	洋菓子
	18(土)	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、
	19(日)	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	14(金)	もちキビ活用術、車麩活用術
	15(土)	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、
	16(日)	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

春
コース

夏
コース

※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。