

# 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)

2018年

10月	19(金)	<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、ヒエ粉のバナナコッタ、2色ムース、ぷるぷる抹茶ゼリー、 くずきり、豆乳ヨーグルト、甘酒ラッシー、ヌガーバー、柿とみかんのクラムブル 他
	20(土)	
	21(日)	
11月	16(金)	<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
	17(土)	
	18(日)	
12月	14(金)	<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
	15(土)	
	16(日)	

秋  
コース

2019年

1月	18(金)	<b>うるちアワ活用術、天ぷらのコツ</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
	19(土)	
	20(日)	
2月	15(金)	<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
	16(土)	
	17(日)	
3月	15(金)	<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
	16(土)	
	17(日)	
4月	19(金)	<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
	20(土)	
	21(日)	
5月	17(金)	<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
	18(土)	
	19(日)	
6月	14(金)	<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
	15(土)	
	16(日)	
7月	19(金)	<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
	20(土)	
	21(日)	
8月	23(金)	<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
	24(土)	
	25(日)	
9月	20(金)	<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
	21(土)	
	22(日)	

冬  
コース

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。