

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(3回) 88,800円(税別)

【参加資格】未来食セミナーScene3を終了した、つぶつぶ会員

2020年

夏
コース

7月	18 (土)	もちアワ活用術
	19 (日)	もちアワチーズのピッツァ、黄金煮、中華風炒め煮、もちアワコンスープ、ナスの生姜炒め、もちアワりんごカスタード、トマト味噌、糸寒天とキュウリのエゴマドレッシング 他
8月	22 (土)	洋菓子
	23 (日)	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、花豆ジュラート、モンブランケーキ、クレープ、アワ粉とコーン粉の蒸しケーキ 他
9月	19 (土)	もちキビ活用術、車麩活用術
	20 (日)	レンコン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	17 (土)	クズ、寒天、雑穀粉のスプーンデザート
	18 (日)	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、豆乳ヨーグルトのライタ、ヌガーバー、柿とみかんのクランブル 他
11月	14 (土)	つぶつぶ中華
	15 (日)	粒ソバワンタン、揚げソバのあんかけ、そうめんラーメン、ニンジン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、中華おこわ、サツマイモのエゴマ和え 他
12月	19 (土)	高キビ活用術
	20 (日)	高キビゴボウのカツレツ、大根の高キビそぼろ煮、根菜の炒り煮、蒸しニンジンのカツレツ、ネギ味噌、大根と干しシメジのころころ味噌炒め、白菜のシメジ煮スープふのり風味 他

冬
コース

1月	16 (土)	うるちアワ活用術・天ぷらのコツ
	17 (日)	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、ソバ粉のクレープ、パンブキンクリーム 他
2月	20 (土)	和菓子
	21 (日)	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、アマランサスポップバー、小豆とキヌアのスープ 他
3月	20 (土)	もちキビコーン活用術、パイ生地
	21 (日)	もちキビコーンのカルボナーラ、コロッケ、グラタン、ヒエそば大根の上げ杯、玄米ごはんパイ、くるみ豆腐クリーム、豆腐たくあんディップ、板麩ベーコン 他

2021年

春
コース

4月	17 (土)	おにぎり術、アマランサス、押し麦
	18 (日)	おにぎり、揚げおにぎり、アマランサス入り松前漬け風、ジャガイモ丸ごと味噌煮、サモサ、パン粉グラタン、豆腐とコンニャクの田楽、押し麦とネギのスープ、わらび餅 他
5月	15 (土)	高キビハンバーグ、高野豆腐活用術
	16 (日)	高キビハンバーグ、大根おろしクリームソース、高野豆腐の含め煮、高野豆腐のカポナータ、高野豆腐の棒棒鶏、ニンジン丸ごと梅煮、丸麦入り玄米ごはん、味噌スープ 他
6月	19 (土)	ヒエ活用術
	20 (日)	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、板麩と椎茸の照り焼き、チンジャオロースー、エゴマ風味の冷やし味噌汁 他

お申し込みは >>> <http://urx3.nu/Vcsd>

【注意事項】メニュー、日程は予告なく変更となる場合がございますのでご了承ください。