

【時間】毎月第2金曜/土曜 9:00~13:30

【参加費】3回1コース 88,800円 (税込97,680円) / 全12回おまとめ申込で36万円→35万円 (税込385,000円)

【参加資格】未来食セミナーScene3を修了した、つぶつぶ会員

2024年



7月	12 (金)	もちアワ活用術
	13 (土)	もちアワビザ、黄金煮、中華風炒め煮、もちアワコーンスープ、ナスの生姜炒め、トマト味噌、糸寒天とキュウリのエゴマドレッシング、雑穀粉スコーン、もちアワクリームのジャム 他
8月	9 (金)	ヒエ活用術、板麩活用術
	10 (土)	ヒエの夏サラダ、ヒエのナッツ入りナゲット、ヒエしんじょ、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風、エゴマ風味の冷やし味噌汁、ヒエしぐれアンス風味 他
9月	13 (金)	ラギ粉活用術、根菜活用術
	14 (土)	ラギ粉の中華ソテー、もっちり蒸しレンコン活用法、レンコンの梅酢煮活用法、里芋の味噌煮、のっぺ汁、ラギ粉大学芋 他



10月	11 (金)	もちキビ活用術、車麩活用術
	12 (土)	揚げ車麩のもちキビとじ、アメリカンドッグ、二色いなり、車麩のトマト煮のピカタ、大根の千枚漬、カボチャと高野豆腐とワカメの煮物、もちキビパンケーキ 他
11月	8 (金)	うるちアワ活用術・天ぶらのコツ
	9 (土)	煎りそばろ、うるちアワナゲット、玉ネギの天井、天井のタレ、炒め味噌汁、ユズゴボウのサラダ、青菜とワカメの二杯酢、小豆カボチャ、ソバ粉のクレープ、パンプキンナッツクリーム 他
12月	13 (金)	高キビ活用術、蒸し野菜活用術
	14 (土)	大根の高キビそばろ煮、根菜炒り煮、蒸しニンジンのフライ、ハクサイのシチューフノリ風味、2色ハクサイのごまユズ味噌ドレッシング、蒸し大根のはさみ揚げ 他

2025年



1月	10 (金)	つぶつぶ中華
	11 (土)	粒ソバワンタンスープ、揚げソバのあんかけ、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、旬野菜のエゴマ和え、大根餅、粒ソバとアオサの佃煮、エゴマ風味の中華菓子 他
2月	7 (金)	つぶつぶ和の食卓
	8 (土)	雪鍋、ヒエつみれ、ヒエつみれのゴボウ巻き、即席煮物、ごぼうの丸煮、大根のべったら漬、ヒエそば大根、きゅうりの諸味漬と大根の煮物、野菜保存術、桜餅 他
3月	7 (金)	シチューと田舎風パイ生地
	8 (土)	ごはんパイ、玄米粉のシチュー、もちアワバジルソースのカブグラタン、キャベツとグレープフルーツのもちアワレモンドレッシングサラダ、菜の花とエノキのくすみ醤油和え、揚げパイ 他



4月	11 (金)	おにぎり術、アマランサス、押し麦
	12 (土)	おにぎり、揚げおにぎり、アマランサス明太子、豆腐たくあんディップ、酒蒸しエリンギのお刺身風、イカ風エリンギのアマランサス松前漬風、味噌汁、わらび餅 他
5月	9 (金)	高キビローフ、高野豆腐活用術
	10 (土)	高キビローフ、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、キャベツのリボン蒸しとワカメの塩レモンサラダ、味噌スープ、パンナコッタ 他
6月	13 (金)	麦と味噌・夏野菜活用術
	14 (土)	ジャガイモ丸ごと味噌煮、サモサ、パン粉グラタン、いんげんのクタクタ煮、切り干し大根のハリハリ漬、海藻サラダたくあん豆腐ドレッシング、夏野菜の炒め味噌汁、味噌マリネ、甘酒アイス 他

【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。

お申し込みはこちらのQRコード もしくは同封の申し込み用紙から

