

【時間】 9:00～13:00 \*3回目午後はケーキコースを続けて開催

【参加費】 3回1コース 9万円 (税込99,000円) / 全12回おまとめ申込で36万円→35万円

【参加資格】 未来食スクールシーズンマスターコース修了生対象

2024年

Basic  
コース

7月 13 (土)

**基本の雑穀粉入りパン (ヒエ粉、ラギ粉、高キビ粉、コーン粉、アワ粉)**

パンのディップいろいろ、車麩入りポトフ、アボカドサラダetc..

講義：小麦粉の話、グルテンの話、酵母の話など

8月 10 (土)

**基本のパン・カラーバリエーション (雑穀粉・スパイス)**

ヒエアスパラポタージュ、エリンギツナサラダ、梅ネギポテト、フレッシュジャムetc..

講義：スパイスの話、クロレラについて、ビタミンB12のことなど

9月 14 (土)

**ロールパン、バンズ3種で作る、BLTバーガー、ヒエフィッシュバーガー他**

バーガー3種 (本にはない新作あり)、美味しい板麩ベーコンの焼き方、ハンガリーの伝統スープ「ゲヤーシュ」、麦茶ライスミルクetc..

10月 12 (土)

**粒入りパンの基本 フライパンで焼くナン レーズンパン、ナッツパン**

雑穀の炊き方、ターメリックパンにインドスパイス練り込む

カレースープ、新作煮込み料理、海藻サラダ

11月 9 (土)

**サンドイッチ色々 オープンサンド**

高野ハム 牛蒡丸煮スライス 塩味ボンセンクリーム 縦割りナスのソテー ズッキーニのカツ つぶつぶミネストローネ

12月 14 (土)

**スポンジケーキの基礎 塩味スポンジケーキサレバリエーション**

高キビ甘酒豆乳クリーム 豆腐くるみクリーム ( Каттерーチーズ風) ナスのフラワーフリットオリエンタルソース タマネギとコーンの蒸し煮クズサラダ キヌアとキャベツの白たまりスープ

2025年

おかず  
パン  
コース

1月 11 (土)

**コッペパン de バインミー (ベトナム風サンドイッチ) &ホットドッグ**

チリコンカーン ソーセージバリエーション もちキビ&リボン蒸しニンジン

キヌアのレモンドレッシングサラダ 甘酒フルーツシェイク トムヤムつぶつぶスープ

2月 8 (土)

**フォカッチャバリエーション プレーン・スライスオリーブ・ハーブ**

ポテトフォカッチャ他 カルパッチョ2種 ゴボウのカポナータ

ブイヤベース風シチュー たんぽぽコーヒラテ 梅酢イタリアンソーダ

3月 8 (土)

**ヒエマヨパン色々 ヒエ粉マヨネーズソース2種**

コーン 板麩ベーコン エリンギツナ

舞茸としめじのチャウダー 甘酒梅酢ドレッシングdeスライス大根サラダ

4月 12 (土)

**ピザパンバリエーション マリナーソース 新作豆腐カプレーゼ**

マリナーソース オリーブソース もちアワチーズ オレガノ ヒジキエリンギささみ エリンギツナ オニオンリング パプリカ カボチャとナッツの五穀スープ

5月 10 (土)

**ピロシキ2種 カレーパン & あんパン**

玉ねぎコーン春雨のピロシキ 豆腐スフレ風ピロシキ きのこのラギカレーパン 万能キャベツ柚子風味 カーシャシチー あんパン あんドーナツ

6月 14 (土)

**蒸しパン、ラギパタケノコまん 黒ゴマあんまん**

ラギパタケノコまん 黒ゴマあんまん ゴマパンの素揚げ車麩煮のソテー八角風味サンド ザーサイ、春雨、ニンジンのサラダ モヤシ活用術 キヌアとネギと白キクラゲのスープ

【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>>><http://urx3.nu/Vcsd>



