

【時間】 9:00~13:30 \*土曜日午後はスイーツコース

【参加費】 1コース (3回) 88,800円 (税込97,680円)

【参加資格】 未来食セミナーScene3を終了した、つぶつぶ会員

2022年

冬  
コース

1月	14 (金)	つぶつぶ中華 (旧11月より移動)
	15 (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中華炒め、春菊のエゴマ和え、大根餅、あおさと粒ソバの佃煮、菊花あん 他
	16 (日)	
2月	18 (金)	つぶつぶ和の食卓 (新メニュー)
	19 (土)	雪鍋、ヒエつみれ、ごぼうの丸煮、笹かま、大根のべったら漬、大根ステーキもちキビソース、柴漬け蒸しキャベツ、人参鮎色煮、キビとろ丼、雑穀あん桜餅 他
	20 (日)	
3月	18 (金)	パイ生地・玄米粉シチュー
	19 (土)	ヒエそば大根、ヒエそば大根のつくね、ヒエそば大根の揚げパイ、雑穀ごはんパイ、玄米粉クリームドリア、キャベツと岩のりの浅漬、小豆のサラダ、長芋の梅和え、ヒエ粉のイチゴババロア 他
	20 (日)	

春  
コース

4月	15 (金)	おにぎり術、アマランサス、押し麦
	16 (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
	17 (日)	
5月	13 (金)	高キビハンバーグ、高野豆腐活用術
	14 (土)	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、高野豆腐のカボナータ、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、パンナコッタ 他
	15 (日)	
6月	24 (金)	麦と味噌・夏野菜活用術 (新メニュー)
	25 (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、板麩ベーコン、おろしキュウリのほりはり漬、たくあん豆腐ドレッシング、炒め味噌汁、味噌マリネ、甘酒アイス 他
	26 (日)	

夏  
コース

7月	8 (金)	もちアワ活用術
	9 (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、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、アワジャム 他
	10 (日)	
8月	26 (金)	ヒエ活用術 (旧6月より移動)
	27 (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、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、ヒエしぐれあんず風味 他
	28 (日)	
9月	9 (金)	ラギ粉活用術・秋の根菜活用術 (新メニュー)
	10 (土)	ラギ粉の中華ソテー、もちり蒸しレンコン活用法、レンコンの梅酢煮活用法、さつまいものミカン煮、里芋の味噌煮、里芋のっぺ汁、ラギ粉大学芋 他
	11 (日)	

秋  
コース

10月	7 (金)	もちキビ活用術、車麩活用術 (旧9月より移動)
	8 (土)	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、大根の千枚漬、もちキビボールーナッツ 他
	9 (日)	
11月	11 (金)	うるちアワ活用術・天ぶらのコツ (旧1月より移動)
	12 (土)	煎りそばろ、ナゲット、玉ネギの天丼、万能たれ、炒め味噌汁、ユズゴボウのサラダ、小松菜とワカメの二杯酢、小豆カボチャ、ソバ粉のクレープ、パンプキンクリーム 他
	13 (日)	
12月	9 (金)	高キビ活用術
	10 (土)	高キビゴボウのカツレツ、大根の高キビそばろ煮、根菜の炒り煮、蒸しニンジンのカツレツ、白菜のシメジ煮スープふりの風味、蒸し白菜の割味噌ソース、大根と高野豆腐のはさみ揚げ 他
	11 (日)	

【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>

