

【時間】 9:00~13:30

【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

2023年

夏  
コース

|    |        |   |
|----|--------|---|
| 7月 | 7 (金)  | もちアワ活用術   |
|    | 8 (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      |
| 8月 | 25 (金) | ヒエ活用術、板麩活用術   |
|    | 26 (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 |
| 9月 | 8 (金)  | ラギ粉活用術、根菜活用術  |
|    | 9 (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、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                   |

秋  
コース

|     |        |   |
|-----|--------|---|
| 10月 | 13 (金) | もちキビ活用術、車麩活用術   |
|     | 14 (土) | 揚げ車麩のもちキビとじ、もちキビのマカロニグラタン、二色いなり、車麩のトマト煮、ピカタ、車麩とゴボウの味噌煮、大根の千枚漬け、もちキビパンケーキ 他            |
| 11月 | 10 (金) | うるちアワ活用術・天ぶらのコツ   |
|     | 11 (土) | 煎りそばろ、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、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        |
| 12月 | 8 (金)  | 高キビ活用術、蒸し野菜活用術  |
|     | 9 (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 |

2024年

冬  
コース

|    |        |  |
|----|--------|--|
| 1月 | 12 (金) | つぶつぶ中華   |
|    | 13 (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、春菊のエゴマ和え、大根餅、あおさと粒ソバの佃煮、エゴマ風味の中華菓子 他 |
| 2月 | 9 (金)  | つぶつぶ和の食卓   |
|    | 10 (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、大根のべったら漬け、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、雑穀あん桜餅 他          |
| 3月 | 8 (金)  | シチューと田舎風パイ生地   |
|    | 9 (土)  | 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け、もちアワレモンドレッシング、菜の花とエノキのくるみ醤油和え、白たまりスープ、長芋の梅和え、揚げパイ 他      |

春  
コース

|    |        |  |
|----|--------|--|
| 4月 | 12 (金) | おにぎり術、アマランサス、押し麦   |
|    | 13 (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け風、味噌汁、わらび餅 他               |
| 5月 | 10 (金) | 高キビローフ、高野豆腐活用術   |
|    | 11 (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、リボン蒸しキャベツとワカメのサラダ、味噌スープ、パンナコッタ 他             |
| 6月 | 7 (金)  | 麦と味噌・夏野菜活用術  |
|    | 8 (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、おろしキュウリののはりはり漬け、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 |

【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>

