

基礎

未来食スクール [基礎] 日程・詳細

春コースは土曜午後クラス
15:00-19:30あり

【時間】 9:00~13:30 *土日午後はスイーツコース7月開校予定

【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

2021年

春
コース

4月 16 (金) おにぎり術、アマランサス、押し麦
17 (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
18 (日) 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 14 (金) 高キビハンバーグ、高野豆腐活用術
15 (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
16 (日)

6月 18 (金) 麦と味噌・夏野菜活用術 (新メニュー)
19 (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
20 (日) 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

夏
コース

7月 16 (金) もちアワ活用術
17 (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
18 (日)

8月 20 (金) ヒエ活用術 (旧6月より移動)
21 (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
22 (日)

9月 17 (金) ラギ粉活用術・秋の根菜活用術 (新メニュー)
18 (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
19 (日)

秋
コース

10月 15 (金) もちキビ活用術、車麩活用術 (旧9月より移動)
16 (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、大根の千枚漬け、もちキビポールドーナッツ 他
17 (日)

11月 19 (金) うるちアワ活用術・天ぶらのコツ (旧1月より移動)
20 (土) 煎りそば、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
21 (日)

12月 17 (金) 高キビ活用術
18 (土) 高キビゴボウのカツレツ、大根の高キビそば煮、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のり風味、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
19 (日)

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、大根のべったら漬け、大根ステーキもちキビソース、柴漬け蒸しキャベツ、人参餡色煮、キビとろ井、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け、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)

【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>

