

【東京】 WholeFood 基礎コース平日 9 月水曜クラス

第 1 回 2018 年 9 月 12 日 (水)

(ガイダンス /9:50-10:00 クッキング /10:00-12:00 講義 /13:00-15:00)

クッキング 1 : 玄米ご飯、舞茸出汁の味噌汁、あらめの煮物、野菜の真空漬け

講義 1 : ホールフード概論

第 2 回 2018 年 10 月 17 日 (水)

(クッキング /10:00-12:00 , 13:00-15:00)

クッキング 2 : 玄米と大豆のご飯、野菜と豆のファイトケミカルスープ、ベジプロスのお浸し、
ポテトサラダ (tofu マヨネーズ)、野菜の醤油漬け

講義 2 : 料理の前に知っておきたいこと

第 3 回 2018 年 11 月 14 日 (水)

(クッキング /10:00-12:00 講義 /13:00-15:00)

クッキング 3 : 玄米と黒米ご飯、じゃがいも団子のけんちん汁、厚揚げと鶏肉の甘酒グリル、季節の野菜の酢の物、
野菜の味噌漬け

講義 3 : 添加物の避け方

第 4 回 2018 年 12 月 12 日 (水)

(クッキング /10:00-12:00、13:00-15:00)

クッキング 5 : 玄米混ぜ寿司、吸い物、食養きんぴらごぼう、SOY コロケとトスサラダ

ホールフードスイーツ : ホームメイドグラノラ、キャロットマフィン、豆乳ブランマンジェ

第 5 回 2019 年 1 月 16 日 (水)

(クッキング /10:00-12:00 講義 /13:00-15:00)

クッキング 4 : にんじんと玄米の混ぜご飯、いりこ出汁の納豆汁、なすのブレイズ野菜とポン酢和え、
がんと無水煮野菜のエゴマ和え、野菜のもろみ漬け

講義 4 : 基本調味料の選び方

認定試験 : ホールフードジュニアマスター認定試験 (希望者のみ 別途 ¥3,240)

*仕入状況等によりメニューは変更となる場合があります。

*最終日講座後『WholeFood ジュニアマスター認定試験』があります。
(希望者のみ)