

# 【福岡】 WholeFood 基礎短期集中 3月クラス

---

## 1日目：2018年3月10日（土）

(10:00-18:30)

- (実習) 玄米ご飯と大豆ご飯、舞茸出汁の取り方、あらめの煮物、野菜の真空漬け、ごま塩、玄米と黒米のご飯、野菜と豆のファイトケミカルスープ、ベジブロスのお浸し、ポテトサラダ (tofu マヨネーズ)、SOY コロッケ、トスサラダ、醤油漬け、豆乳ブランマンジェ、グラノラ、キャロットマフィン
- (講義) ホールフード概論 ～ 食も暮らしも環境もまるごと考えよう～  
料理の前に知っておきたいこと ～ 料理に使う火、遺伝子組み換え、環境ホルモン等
- 

## 2日目：2018年3月11日（日）

(10:00-18:30)

- (実習) にんじんと玄米の混ぜご飯、いりこ出汁の納豆汁、茄子のブレイズ、がんもと無水煮野菜のエゴマ和え、野菜のもろみ漬け、玄米混ぜ寿司、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、食養きんぴら、季節の野菜の酢の物、野菜の味噌漬け
- (講義) 添加物の避け方、基本調味料の選び方
- 

\*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)