

【広島】 WholeFood 基礎短期集中クラス

1 日目 : 2018 年 7 月 14 日 (土)

(10:00-16:00)

- (実習) 玄米ご飯、舞茸出汁の取り方、あらめの煮物、野菜の真空漬け、ごま塩、自家製グラノラ
玄米と大豆ごはん、ベジブロスの取り方、ベジブロスを使ったファイトケミカルスープ、3 種野菜のお浸し、
豆腐マヨネーズのポテトサラダ、野菜の醤油漬け、ブラマンジェ
- (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 7 月 15 日 (日)

(9:30-16:00)

- (実習) 玄米と黒米のごはん、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、季節野菜の酢の物、
野菜の味噌漬け、にんじんと玄米の混ぜごはん、いりこ出汁の納豆汁、茄子のブレイズ、
がんと無水煮野菜のエゴマ和え、野菜のもろみ漬け
- (講義) 添加物の避け方、基礎調味料の選び方
-

3 日目 : 2018 年 7 月 16 日 (月・祝)

(9:30-13:00)

- (実習) 玄米混ぜ寿司、お吸い物、食養きんぴら、SOY コロッケ、トスサラダ、キャロットマフィン
- (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)