

【石川】 WholeFood 基礎短期集中クラス

1 日目 : 2017 年 6 月 3 日 (土)

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

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

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、ベジブロスのお浸し、
ポテトサラダ (tofu マヨネーズ)、野菜の醤油漬け

2 日目 : 2017 年 6 月 4 日 (日)

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 2 : 料理の前に知っておきたいこと

講義 3 : 添加物の避け方

講義 4 : 基本調味料の選び方

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

修了書授与

*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。