

基本講座 6回シリーズ 3月～10月（4, 8月休み）

日程	メニュー	座学
第1回 3/3(金) 4(土)	玄米ご飯の美味しい炊き方、マクロビ ふりかけ2種、簡単出汁でつくる愛情 味噌汁、よもぎクッキー	初めましてマクロビオティック入門、 野菜の切り方、出汁のとり方、 道具について
第2回 5/12(金) 13(土)	切り干し大根と高野豆腐の煮付け、 発芽玄米ご飯の炊き方、重ね煮デトッ クススープ、大豆たんぱくのかから揚げ	うれしくおもしろく生きる方法！ マクロビ理論、野菜だけで深い味を！ 野菜の重ね煮
第3回 6/2(金) 3(土)	ごぼうのキンピラ、玄米小豆粥、 スクランブル豆腐、旬のお漬物	砂糖と塩について、 旬の野菜を知ろう、添加物のお話
第4回 7/14(金) 15(土)	梅酢のたたきごぼう、春雨とニラの 梅サラダ、玄米リゾット	体質を知る（和薬膳の基礎1）、 陰陽バランスについて、 蒸し煮について
第5回 9/15(金) 16(土)	梅酢のお寿司、ごま風味の冷やし汁、 小豆のチリコンカン	冷え性は夏に治す！ 薬膳2（食材の薬効を知ろう）
第6回 10/13(金) 14(土)	豆腐餃子、黒米と松の実の薬膳ご飯、 ひじき蓮根、生姜の佃煮	風邪予防、冷え性改善対策、便秘、 アレルギーなどの症状別食材について

中級講座 6回シリーズ 3月～9月（8月休み）

日程	メニュー	座学
第1回 3/10(金) 11(土)	人参ドレッシングのサラダ、発芽玄米ご飯、 豆のポタージュ、旬野菜の蒸し炒めで素早く 美味しく常備食！、ダイエットスイーツ1品	気血水とは？・紫外線対策について 調味料続編自家製ソースのススメ
第2回 4/21(金) 21(土)	玉ねぎ醗酵ドレッシング、 愛情おむすび各種、胡麻味噌スープ、 夏冷え・むくみ解消スイーツ	よくわかる漢方、薬膳のお話①、 野菜の下処理と保存法いろいろ
第3回 5/19(金) 20(土)	テンペと夏野菜のソテー、薬膳 カレー、美白ドリンク&スイーツ1品	旬野菜の見分け方と処理法、 むくみや冷え対策、 よくわかる薬膳のお話②
第4回 6/16(金) 17(土)	ひじきペーストのパスタ、 梅酢ドレッシングサラダ、南瓜の豆乳 ムース、夏冷え対策ドリンク	アレルギー、風邪対策、台所の食材で できるお手当て法
第5回 7/21(金) 22(土)	豆乳マヨサラダ、ベジパエリア、 乾物常備菜、米粉スイーツ	代謝アップで疲労回復！ 乾物の利用法と保存方法
第6回 9/29(金) 30(土)	秋の彩ごはん、豆乳茶碗蒸し、根菜の ミートローフ風、風邪予防ドリンク	五行でハウスキーピング術 旧暦について

受講料 基本講座 6回19,800円（単発受講 4,000円）

中級講座 6回24,000円（単発受講の場合は4,500円）

- * 諸条件によりメニュー変更の場合もありますのでご了承（ご期待！？）下さい！！
- * お申込み後、1週間以内に受講料をお振込みいただき、正式受付とさせていただきます。
お振込みの完了した方には、こちらから詳しい場所の説明をお送りします。
- * 各講座の、ご希望の曜日をお選び下さい。
- * 大宰府駅までの送迎致します。前日までの要予約。
- * お申し込みは、メール又は、お電話でお願いします。（定員6名）お名前、住所、メールアドレス、電話番号をお知らせください。
- * 募集人数に達した時点で受付終了となります。

お申込み

ベジガーデン料理教室 仲ひろみ

Tel 090-5024-1969

Mail cafevegegarden@gmail.com

住所 福岡県筑紫野市原716-57