

麩 cooking&食 mini レクチャー 9月&10月メニュー

今回は、これまでの麩 cooking で人気の高かったメニューをご紹介します！

☆麩グラタン

麩 cooking の中で、おいしかった！よく作っています！のお声を最も多くいただいた人気メニュー。フライパン1つでホワイトソースも一緒に作る手軽な麩グラタン。意外な組み合わせがおいしいとご好評頂いています。好きなお野菜などでアレンジも自在。

☆麩チキン

パサつきがちな胸肉を、旨味を閉じ込めてしっとり焼き上げます。サラダや丼ものに大活躍間違いなしの一品。

☆ごまだれ風ドレッシング

玄米甘酒を使った簡単ドレッシング。黄金の配合で様々なサラダに合うドレッシングをご紹介します。

☆玄米甘酒とお豆腐のグルテンフリーブラウニー

玄米甘酒のやさしい甘さとしっとり効果が抜群のヘルシーブラウニー。チョコは使わないのに、しっかりチョコ味。おうちにある材料で、ご家庭に合ったものでアレンジできるよう、小麦粉バージョンなどアレンジもご紹介します。

※お召し上がり際には、米粉パンもご用意させていただきます。

いずれのメニューも、自家製の玄米甘酒と塩麩を使ったヘルシーなお料理&デザートです。ヘルシーだけど、しっかり満足感も感じられ、しかも日々のレパートリーに取り入れやすい手軽さ&アレンジ力も備えています。

素材は、なるべく無農薬で新鮮なものを使用しています。

各メニューに使用するお野菜などは、仕入れにより異なりますのでご了承くださいませ。

<今回の食 mini レクチャー>

～お塩について～

- ・減塩ってほんとに身体にいいの？
- ・お塩に種類があるけど、何が違うの？
- ・お塩は何を基準に選べばよいの？ など

食 mini レクチャーで最も反響の大きかったお塩のカラクリ。しっかり知識を習得して、普段のお塩選びに役立てませんか？

【所要時間】 約2時間半～3時間

【料金】 ￥5,000円/お1人さま

【開催日時】 9月22日(土) 10:30～、10月17日(水) 10:30～
各回定員4名さま

※3名様以上のお申込みに限り、別日でも承ります。

お申込み先 natura1288@yahoo.co.jp もしくはインスタグラムDMにて受付中(お名前、ご連絡先お電話番号、希望日、人数のご記入をお願いいたします。)