

## 麴 cooking&食 mini レクチャー 9月&10月メニュー

### ☆米粉ピザ

米粉100%、捏ねる必要なしの簡単グルテンフリー米粉ピザ。美味しく仕上げるために身近なある食材を使います。

### ☆麴トマトソース

簡単だけど、麴ならではの味わい深さがあるトマトソース。ピザソースとしてはもちろん、アレンジ自在の使い方をお伝えします。

### ☆コンソメなしで作るお野菜&お豆たっぷり麴スープ

お野菜とお豆から出るお出汁と、塩麴をメインに味付けした栄養満点スープです。

### ☆玄米甘酒カスタードクリーム

お砂糖の代わりに、玄米甘酒を使ったカスタードクリーム。簡単に美味しく仕上げるコツと、アレンジをお伝えします。

どれも簡単だけど、美味しくするためのちょっとしたコツや、アレンジなどをお話しながら、デモンストレーション形式で進めていきます。

### <食 mini レクチャー 第2回：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
- お塩に関する知識を習得して、納得のいくお塩選びに生かしませんか？

【所要時間】：約2時間半

【料金】：¥4,500円/お1人さま

【開催日】：

お友達同士お誘い合わせの上、2名～4名さまでの開催とさせていただきます。

9月もしくは10月のご都合よいお日にちを、ご連絡くださいませ。

麴 cooking&食 mini レクチャーのご予約枠は、各月先着4組さままでとさせて頂いております。

[お申し込みは、090-6930-8345](tel:090-6930-8345)または、[natura1288@yahoo.co.jp](mailto:natura1288@yahoo.co.jp) まで  
お願いします。

Written by natura