

麴 cooking&食 mini レクチャー 6月&7月メニュー

☆米粉パン

米粉100%、グルテンフリーのミニ食パンを作ります。捏ねる作業もなくとっても簡単。美味しくなるコツをご紹介します。

☆カボチャとひよこ豆の塩麴ポタージュスープ

素材の味を生かしたスープの作り方をご紹介します。

☆麴チキンの簡単サラダ&玄米甘酒ドレッシング

鶏胸肉が麴効果でしっとり柔らかく。麴チキンを使ったアレンジ料理や、玄米甘酒ドレッシングのアレンジもをご紹介します。

☆ココナッツオイルと玄米甘酒のきなこチョコ風スイーツ

ココナッツオイルと玄米甘酒ときなこの相性抜群簡単ひんやりスイーツ。市販のチョコを欲しくなくなるかもしれない美味しさです。

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1回：オイルについて>

- 健康やダイエットには動物性より植物性の方がほんとにいいの？
- オメガ3、オメガ6、中鎖脂肪酸って何？
- ココナッツオイルはカラダにどういいの？
- オイルを選ぶポイントは？

など、オイルに関するお話を、米粉パン発酵の合間にレクチャーさせて頂きます。

【所要時間】：約2時間半

【料金】：¥4,500円/お1人さま

【開催日】：6月&7月の金曜日 10:30~

(金曜日以外をご希望の方はご相談下さい)

お申し込みは、090-6930-8345または、
natura1288@yahoo.co.jp までお願いします。