

学習計画表

講座名 夜のマクロビオティック料理

講師: 食育アドバイザー・マクロビオティック師範 濱田真喜子

| 回 | 日程 | | 学習主題 | 学習内容 | 備考 |
|---|------|---|--------------------------|--|---------------------|
| 1 | 2/1 | 木 | まずは玄米を炊きましょう | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはんの炊き方 ・ごま塩 ・みそ汁 ・小豆南瓜 | 開講式・オリエンテーション(約20分) |
| 2 | 2/8 | 木 | シンプルに基本食を楽しみましょう No.1 | <ul style="list-style-type: none"> ・切り干し大根と油揚げの煮つけ ・ひじき煮 ・きんぴらごぼう ・玄米ごはん、みそ汁 | |
| 3 | 2/15 | 木 | 基本食 No.2 | <ul style="list-style-type: none"> ・青菜のおひたし ・野菜のかきあげ ・野菜の水なし炊き ・玄米ごはん、みそ汁 | |
| 4 | 2/22 | 木 | 高野豆腐をつかって菜食を | <ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の南蛮漬け ・ごぼうの丸煮 ・炊き込みご飯 ・豆と野菜のスープ | |
| 5 | 3/1 | 木 | 身体をあたためる豆腐ハンバーグ | <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグ ・人参サラダ ・ひじきの白和え ・のっぺり汁、黒豆玄米 | |

☆ 学習時間 18時30分～20時30分

☆ 準備する物 三角巾、エプロン、布巾1枚、手ふきタオル、筆記用具

☆ 材料代 5回で4000円