

自分の体質・体調を知り、心身のバランスをととのえる「基本食」と「陰陽」を学びます♪

マクロビオティッククッキングスクール リマ

2019年4月期講座 ベーシックⅡ（中級）カリキュラム

●メニューは都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

回	内容	メニュー ◎スタッフ調理
1	・体質・体調について	玄米ご飯（土鍋） 味噌汁 切り干し大根と油揚げの煮物 オレンジババロア
2	・・・講義・・・ 「陰陽について」 高桑智雄 桜沢資料室長	軽食付き ◎麦入り玄米ご飯・味噌汁・車麩と玉ねぎの煮物
3	体質・体調に合わせた食事法	ひよこ豆入り玄米ご飯（圧力鍋） のっぺい汁 揚げコーフーの葱煮 青菜の磯和え 玄米甘酒プリン
4	献立のたてかた① ・・・基本の食事といただきかた	けんちん丼 季節の味噌汁 ぎんぴら 水ようかん
5	調理法の陰陽	おめでとう ごま塩（8：2） 根菜の旨煮 淡雪羹
6	主食の陰陽	おかゆパン ミレットスープ ひえクロケット 黒炒り玄米コーヒーゼリー
7	季節と体調にあわせた汁物	雑穀入り玄米ご飯（土鍋） 味噌汁 ひじき蓮根 ベジミートボール 茹で野菜添え レーズンボール
8	いまの自分にあう副食	黒米入り玄米ご飯（圧力鍋） 餃子スープ チンジャオフースー 人参サラダ 白玉だんごの黒胡麻ソース添え
9	キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじや 小豆南瓜 + 手当て（梅醤番茶・葛十足湯）
10	ベーシックⅡコースのまとめ ◎今日はbuffestailで。	ちらし寿司（三分搗き） 簡単清まし汁（梅入り） ひじきの白和え 草餅