

## マクロビ・カフェメニュークラス カリキュラム

|     | 講義  |
|-----|---|
| 第1回 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・切り干し大根のサラダパスタ</li> <li>・大豆ミートのピリ辛ソース</li> <li>・野菜のフリット&amp;豆腐タルタルソース</li> <li>・ロールキャベツ</li> </ul> |
| 第2回 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ニース風サラダ</li> <li>・蒸し野菜のバーニャカウダ風</li> <li>・ミネストローネ</li> <li>・雑穀ハンバーグ</li> </ul>                    |
| 第3回 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ライスサラダ</li> <li>・板麩のラザニア</li> <li>・大豆ナゲット</li> <li>・ごろごろ野菜のポトフ</li> </ul>                       |
| 第4回 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・キヌアのサラダ</li> <li>・根菜と豆のチリコンカン</li> <li>・甘い野菜のスープ豆乳仕立て</li> <li>・トルティーヤ</li> </ul>                 |
| 第5回 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜のピンチョス&amp;豆腐マヨネーズ</li> <li>・きのこじゃがいもの玄米ホワイトソース</li> <li>・玄米リゾット</li> <li>・車麩のパン粉焼</li> </ul>  |
| 第6回 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・フルーツサラダ</li> <li>・そうめんのトマト仕立て</li> <li>・枝豆のポターージュ</li> <li>・ライスコロッセ</li> </ul>                    |

