

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

