



発酵ごはんコース A

発酵マスターコースを受講されていない方でも参加できます

過去の教室レシピから選りすぐりのメニューを組み合わせています。
より簡単に、美味しくなったレシピは発酵食スペシャリスト北村愛のいちおしコース!!
初めての方も過去に参加された方も楽しんでいただけます♪

🌸 9月～2月のスケジュール 🌸

*お好きなメニューの日をお選びください。
どのメニューでも参加していただけます。

9月 腸能力 UP!!

LIFF プレートの
プチレクチャー付き

- 18日(水) ・ガッツリ系♥醤油糀・鶏ごぼうチャーハン
- 27日(金) ・柿とブロッコリーの豆乳マヨ和え(ビタミンCたっぷり)
- ・痩せる♥塩麹キノコの生姜スープ

10月 雑穀パーティー料理

- 16日(水) ・高きびミートローフ(甘糀ゴマタレ)
- 25日(金) ・もちきび根菜ハーブマリネ
- ・もちあわ林檎のアーモンドミルクコンポート

11月 体温めバランスごはん

LIFF バランス
チェックシート付き

- 20日(水) ・酒粕ビーフストログノフ
- 22日(金) ・春菊とカブの柚子胡椒麴のサラダ
- ・長芋と白葱の白味噌ポタージュスープ

12月 お休み

1月 美味しく胃腸を整える

- 24日(金) ・鯖缶和風ロールキャベツ(キャベジンで消化力UP)
- 29日(水) ・蓮根とハトムギの人参みぞれ和え(お肌もしっとり♥)
- ・ふわトロ塩麹ニラ卵スープ&自家製胃腸が元気になる生薬ラー油(花盆で大人気の卵白汁をアレンジします)

2月 パンを楽しむ発酵ペースト(永久保存版!!)

- 19日(水) ・自家製発酵バター(食パンに)
- 28日(金) ・甘糀チョコペースト(ふんわりパンに)
- ・酒粕味噌のひじきバーニャカウダー(ハード系パンに)
- ♥免疫力と腸能力を応援するLIFE スープ&体温を上げるトウキ葉紅茶付き♥