

## 【東京】Whole Food 基礎コース週末5月土曜クラス

---

1日目：2019年5月11日（土）9:50-15:00

（ガイダンス・クッキング/9:50-12:00 講義 13:00-15:00）

クッキング1：玄米ご飯、舞茸出汁の味噌汁、あらめの煮物、野菜の真空漬け（洋風）

講義1：ホールフード概論

---

2日目：2019年6月8日（土）10:00-15:00

（クッキング/10:00-12:00 講義 13:00-15:00）

クッキング2：ベジブロスのさつま芋ご飯、季節のポターージュ、ベジブロスのお浸し  
厚揚げの甘酒グリル、野菜の醤油漬

講義2：料理の前に知っておきたいこと

---

3日目：2019年7月13日（土）10:00-15:00

（クッキング/10:00-12:00 講義 13:00-15:00）

クッキング3：玄米の混ぜご飯、煮干し出汁の味噌汁、なすのブレイズ野菜とぼん酢和え  
野菜の味噌漬

講義3：添加物の避け方

---

4日目：2019年8月17日（土）10:00-15:00

（クッキング/10:00-12:00 講義 13:00-15:00）

クッキング4：黒米入り栗ご飯、じゃがいも団子のけんちん汁、野菜のもろみ漬  
がんもと無水煮野菜のエゴマ和え

講義4：基本調味料の選び方

---

5日目：2019年9月21日（土）10:00-15:00

（クッキング/10:00-12:00 講義 13:00-15:00）

クッキング5：玄米混ぜ寿司、吸い物、食養きんぴらごぼう、SOY コロケとトスサラダ  
ホールフードスイーツ：ホームメイドグラノラ、キャロットマフィン、豆乳ブラマンジェ

認定試験：ホールフードジュニアマスター試験

---

※仕入れ状況等によりメニューは変更となる場合があります。