

健康的で満足感がある料理を習いたいあなたには…

# 家族も喜ぶデイリーベジごはんシリーズ

講義時間 2時間 受講料 各回4,860円(税込)

シリーズ  
講座

ヴィーガン  
対応

お肉やお魚を使わなくても食べごたえのあるボリューム満点のレシピをご紹介します講座。ベジ料理とは思えないお料理が簡単かつ見た目も華やかに作ることができます。ご家族にも人気のメニューです。※各回、プチデザートがあります。  
2017年春より、月ごとにメニューを変えて、各回完結、全12回のシリーズ講座になりました。※実習メニューは2016年と変更ありません

## おすすめPoint

- ・ベジ料理とは思えない食べごたえ
- ・お肉も卵も使わないのでコレステロールを気にしなくてOK
- ・様々な食材の活用の幅が広がります



3月  
車麩のすき焼風丼、手作りの紅生姜、野菜と大豆がたっぷり入ったチョップドサラダ、長芋のすり流し味噌汁



4月  
ベジミートで作る酢豚、雑穀入り玄米ご飯、自家製凍り豆腐の棒棒鶏、サラダ、中華風コーンスープ



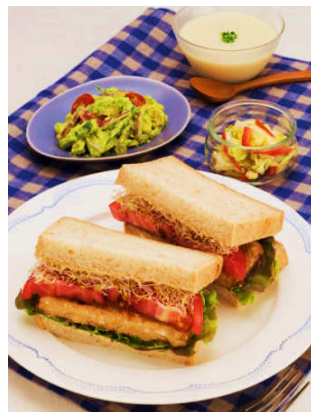
5月  
豆腐ハンバーグ〜デミグラスソース〜、豆乳マヨネーズのポテトサラダ、丸ごと玉ねぎのスープ、パセリ入りごはん



6月  
白胡麻豆乳スープのベジ担担麺、ベジ餃子、トマトの中華サラダ



7月  
ベジガパオライス、焼きサモサ〜亜麻ドレからつくるソース〜、アジア風春雨スープ



8月  
照り焼きテンペサンド、キャベツの即席ピクルス、アボカドソースのワカモレサラダ、ビシソワーズ



9月  
小松菜のグリーンカレー、エスニック玄米ナゲット、テンペの生春巻き〜アプリコットソース〜



10月  
大豆ミートのミートソース、カブとエリンギの柑橘マリネ、玉ねぎと白菜の豆乳クリームスープ



11月  
黒米入り玄米ごはん、板麩のチンジャオロース、さっぱりサンラータン、中華漬物



12月  
具だくさんビビンバ、野菜たっぷり酒粕のスンドゥブ、しらたきのヘルシーチャブチエ



1月  
ミックスフライ〜豆乳タルタルソース添え〜、炊き込みピラフ、冬野菜のポタージュ



2月  
凍り豆腐と緑黄色野菜の豆乳グラタン、人参と大根のラペ〜亜麻ジュレドレッシング〜、玉ねぎとごぼうのトマト煮込みスープ