

マクロビオティッククッキングスクール リマ

## 2024年春期（1月期）ベーシックIIカリキュラム

©状況により、メニュー・内容・担当講師が変更、また休講及び日程変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	日程		担当 講師	内容	メニュー
	デイ	エンド			
	10:00~12:30	10:00~12:30 13:30~16:00			
1	1/15 (月)	1/20 (土)	森	「基本食」の大切さ 体調について	ひよこ豆入り玄米ご飯 季節の味噌汁（ワカメ・玉ねぎ・季節の野菜） 切干大根と油揚げの煮物 青菜の胡麻和え オレンジパパロア
2	1/22 (月)		高桑	・・・講義・・・ 「陰陽について」	【講義内容】*軽食付き 陰陽論の歴史/マクロビオティックの陰陽の基本/色、 形、状態、味、感情の陰陽/野菜・果物の生育状況から みる陰陽
1週休					
3	2/5 (月)	2/3 (土)	森	調理法の陰陽	いなり寿司 基本の清まし汁 小豆かぼちゃ 人参とフルーツのサラダ
4	2/12 (月)		森	主食の陰陽	けんちん丼 ごま風味の味噌汁 きんぴら 水ようかん
1週休					
5	2/26 (月)	2/17 (土)	森	季節と体調にあわせた汁物	きのこのパスタ 南瓜のポタージュ ベジミートボール コールスロー（フルーツ添え）
6	3/4 (月)		森	副食について	黒米入り玄米ご飯 餃子スープ チンジャオフースー 白玉だんごの黒胡麻ソース添え
1週休					
7	3/18 (月)	3/9 (土)	森	身体をととのえる食事	おめでとう ごま塩（8:2） 根菜の旨煮 玄米甘酒アイス
8	3/25 (月)		森	献立のたてかた ・・・日々の食事といただき方	おかゆパン ミレットスープ 雑穀クロケット りんごの葛煮
1週休					
9	4/8 (月)	3/23 (土)	森	キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじや ひじき蓮根 ねぎとわかめの酢味噌和え +手当て（蓮根湯、コーレン）
10	4/15 (月)		森	ベーシックIIコースのまとめ	ちらし寿司（五分搗き米・もちあわ） 簡単味噌汁 ひじきの白和え 草餅入りぜんざい

マクロビオティッククッキングスクールリマ

## 2024年夏期（5月期）ベーシックIIカリキュラム

©状況により、メニュー・内容・担当講師が変更、また休講及び日程変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	日程/担当講師			内容	メニュー	
	デイ		エンド			
	10:00~12:30	10:00~12:30 13:30~16:00				
1	5/10 (金)	櫻井	5/18 (土)	森	「基本食」の大切さ 体調について	ひよこ豆入り玄米ご飯 季節の味噌汁（ワカメ・玉ねぎ・季節の野菜） 切干大根と油揚げの煮物 青菜の胡麻和え オレンジパバロア
2	5/17 (金)	高桑				高桑
3	5/24 (金)	櫻井	6/1 (土)	森	調理法の陰陽	いなり寿司 基本の清まし汁 小豆かぼちゃ 人参とフルーツのサラダ
4	5/31 (金)	櫻井				森
5	6/7 (金)	櫻井	6/15 (土)	森	季節と体調にあわせた汁物	きのこのパスタ 南瓜のポタージュ ベジミートボール コールスロー（フルーツ添え）
6	6/14 (金)	櫻井				森
7	6/21 (金)	櫻井	6/29 (土)	森	身体をととのえる食事	おめでとう ごま塩（8:2） 根菜の旨煮 玄米甘酒アイス
8	6/28 (金)	櫻井				森
9	7/5 (金)	櫻井	7/20 (土)	森	キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじや ひじき蓮根 ねぎとわかめの酢味噌和え +手当て（蓮根湯、コーレン）
10	7/12 (金)	櫻井				森