

日程；つぶっこ楽膳教室の開催日は、毎月お知らせいたします。5月はお休みさせていただきます。

時間：朝10時から2時過ぎまで

会費：一回3500円

人数：一日4名

申し込み方法

前月からその月の開催日の一週間前まで。

電話かファックス・メールでお願いいたします。

\* キャンセル、日程変更は開催日の三日前までにお願いいたします。

持ち物：エプロン/バンダナ/手ふきタオル/タッパー(持ち帰り用)

つぶっこ料理教室連絡先

〒283-0005千葉県東金市田間2182-2

電話&fax 0475-52-7900

メール；isshue2000@yahoo.co.jp

携帯 07069287900 高橋季み

ホームページは「つぶっこ季み」で検索してください。

### 3月・・・春の社日の土神さま・・・つぶっこ教室

- 高きびローフのマーボー豆腐
- 高きびローフの春巻き ○高きびローフを作りましょう!
- 高きびローフのピーマン詰め
- おからと高きびだんごのスープ
- アボガドの白和え ○アマランサスと米ぬかのふりかけ
- こんにゃくの酢醤油(コチジャン添え)
- つぶっこご飯と香の物 ○蒸しいも ○DEKOさんコーヒー

3月9日・10日・11日・19日・20日・21日・25日  
26日・28日・29日・31日

### 4月・・・お花まつりに甘茶を注ぎ・・・つぶっこ教室

- カレー味のレンズ豆ポテトバーグ(デミグラソース添え)
- カレー味ポテトサラダ
- 板麩の雑菜(チャブチェ) ○大根の桜の葉塩漬け
- もちぎびと落(ふき)の袋とじ
- もずく雑炊 ○豆乳マヨネーズを作りましょう!
- かんぴょうの味噌汁と香の物○黒豆茶寒天煮○DEKOさんコーヒー

4月7日・8日・16日・17日・18日・21日・22日  
23日・26日・27日・28日・29日

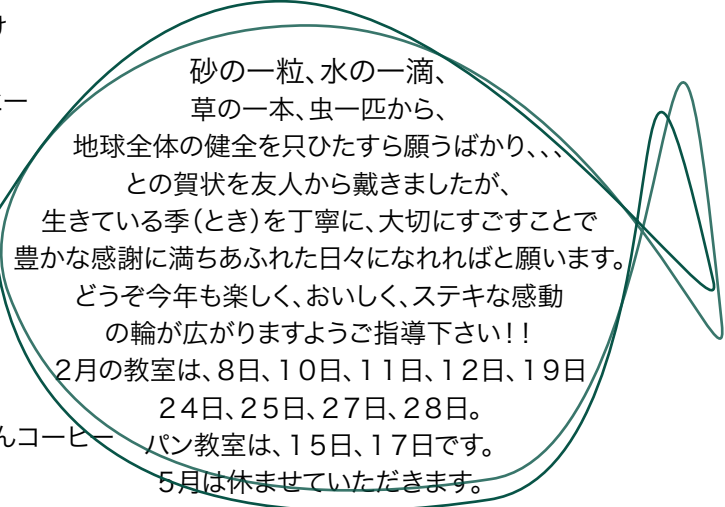
### 6月・・・夏至の夜の和ろうそく・・・つぶっこ教室

- ヤンソンさんの誘惑グリーンナッツ入り
- 辣蕪(らっきょう)と納豆のてんぷら
- 胡瓜(きゅうり)と豆腐の炒め物 ○チアシードぼん酢サラダ
- トマトとエシャロットの梅ドレッシング○空豆と若布の酢の物
- 5分搗きつぶっこご飯と味噌汁・香の物
- 麩の黒糖がらめ ○DEKOさんコーヒー

6月7日・8日・9日・10日・18日・19日・20日  
23日・24日・25日・28日・29日

季節のお茶や保存食・調味料作りはその都度お知らせいたします。

- 3月 からだをきれいにする酵素のこと・コチジャンの作り方・よもぎ茶の栄養と作り方
- 4月 じゃがいも栄養・竹の子酵母エキスの作り方 柿の葉茶の栄養と作り方・桜の葉の塩漬け
- 6月 植物油考・グリーンナッツの栄養 甘くない辣蕪(らっきょう)のつけ方・青梅のピクルス漬け



### パン教室のお知らせ

9時半～13時半 会費 3500円

基本的にフライパンでも出来るよう考えています

3月 15日(木)・17日(土)

♣古代小麦のクロワッサン ♣サラダ

♣りんごのジャンボパンケーキ

♣白菜とカリフラワーのひえ粉クリームうどん

4月 12日(木)・14日(土)

♡ハードライ麦パン(ライ麦80%)

♡いりこクッキー(超サプリのクッキー)

♡豆腐とそば米の和風カレーとご飯♡かんぶら味噌煮

6月 14日(木)・16日(土)

◇沖縄の揚げパン

◇梅の醗酵ジュースケーキ(梅酒でも)

◇おてがるカルポナーラ ◇季節のスープ

\* 自家製石臼挽き小麦の天然酵母をお分けしますので  
300cc位の小瓶とお持ち帰り用のタッパーをご持参下さい。

駐車場は勝田歯科医院の前に変更

