

つぶっこ(雑穀)楽膳教室

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でお願いいたします。

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・雛の国見せひなあられ・つぶっこ楽膳教室

- つぶっこ(雑穀)おこわ
- 玉蒟蒻(こんにやく)の車麩ステーキコチジャンソース添え
- じゃこと野菜の梅ドレッシングサラダ
- 菜の花の辛子酢味噌和え
- 人参のナムル
- もずくの吸い物
- 香の物 ○ 松風(和菓子) ○ DEKOさん珈琲

3月9日・10日・11日・19日・20日・21日

23日・24日・25日・29日・30日・31日

4月・桜が咲いたら水口祭・つぶっこ楽膳教室

- 玉ねぎの高きびソースオープン焼き
- レンズ豆のイタリアンサラダ
- じゃがいもの塩レモン和え
- 油揚げと青梗菜のアマランサス炒め
- 青菜と湯葉の甘酢味噌 ○ 人参のお焼き
- つぶっこご飯と味噌汁・香の物 ○ DEKOさん珈琲

4月7日・8日・10日・15日・18日・19日・

20日・23日・26日・27日・28日・29日

6月・端午の節句に単衣(ひとえ)替え・つぶっこ楽膳教室

- ファラフェル(エジプトの空豆バーグ)
- 高野と豆腐と蒟蒻(こんにやく)のチーズ焼き
- 竹の子と若布の炒め物
- 空豆のきのこ煮 ○ 辣蕪(らっきょう)の赤梅酢サラダ
- 5分搗きつぶっこご飯とみそ汁 ○ 香の物
- はと麦粉と白玉粉のオリゴ糖シロップ ○ DEKOさん珈琲

6月7日・8日・9日・10日・18日・19日・20日・

22日・24日・25日・28日・29日・30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 手づくりコチジャンの作り方・そばの栄養
すぎなの栄養とお茶・雪の下の薬効

4月 玉ねぎ麩の作り方・花粉症対策・塩について

6月 豆板醤の作り方・どくだみ(十薬)栄養と化粧水
塩辣蕪(らっきょう)漬(1年経ってもカリカリです)

今年で11年を迎えたつぶっこ教室
"楽"に"らく"にそして楽しく
より豊かな交換の場になれたらと.....
みな様の笑顔に支えられ、亥年を歩ませていただきます!

餅の鏡は想うだろう
「飢えのない世界を映したい」
先日も強盗殺人で自首した男性が飢えと寒さで
過ちを犯したと。飢えのない世界は人類のテーマー
つぶっこがその一助になればいいですね!!
申し訳ございませんが、5月は
休ませていただきます。

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 14日(木)・16日(土)

♡そば粉パン ♡香の物

♡そば粉のお好み焼き

♡そば粉シチューとつぶっこ御飯

4月 11日(木)・13日(土)

♡ハーブと松の実の田舎パン♡ピーマンのココナッツカレー

♡おからとグリーンナッツオイルのマフィン

♡レンズ豆のイタリアンサラダ♡つぶっこご飯と香の物

6月 13日(木)・15日(土)

◇ベサン(ひよこ豆粉)とバナナパン

◇高きび粉とバナナのブラウニー

◇チャナマサラカレーとつぶっこ御飯 ◇香の物

* 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

