



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；issshue2000@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。

7月・七夕さまは初なり物を好まれて・つぶっこ教室

- はと麦とゴーヤ・ブロッコリーの味噌炒め
- そうめんのサルサかけ
- 茄子・車麩のあちら
- ゴーヤのピクルス
- きゅうりのアマニ(亜麻仁)漬け
- 胡瓜の吉野葛汁 ○キヌアのシャーベット
- 五分搗きつぶっこご飯と香の物 ○DEKOさんコーヒー

7月7日・8日・9日・10日・17日・18日・22日

23日・26日・27日・28日・29日・30日・31日

9月・芋名月(十五夜)に豊作祈り・つぶっこ教室

- もちぎびと高野豆腐のコロッケ
- 生椎茸のもちぎびオープン焼き
- オクラとみょうがの梅干し和え ○セロリの梅酒漬け
- 茄子のしそ味噌焼き
- 梅干しのオイル漬けサラダ ○玉ねぎクラッカー
- 味噌汁と香の物○五分搗きつぶっこ御飯 ○DEKOさんコーヒー

9月8日・9日・10日・11日・17日・18日・19日

22日・23日・24日・27日・28日・30日

10月・栗名月(十三夜)はまめやかに・つぶっこ教室

- キヌアときくらげのから揚げ
- アマランサス・ごぼう・車麩のみそ煮
- 厚揚げの塩麹漬け
- 小松菜のごま和え ○きのこの和風サラダ
- 五分搗きつぶっこご飯と味噌汁・香の物
- しそジュースの寒天煮 ○DEKOさんコーヒー

10月7日・8日・9日・12日・13日・14日・15日

22日・23日・27日・28日・29日・30日・31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。

7月 老化と糖化(からだのサビ)について
はと麦とゴーヤの栄養について

9月 電磁波考・柿酢の作り方
高野豆腐の栄養・茄子の栄養

10月 心臓病・高血圧・貧血の民間療法・しそ酒の作り方
栗の栄養と渋抜き・キクラゲとマヤナッツの栄養

5月の燃え立つ新緑に元気を戴き、1年ぶりに畑の草引きを、翌日から太ももが痛く寝れない日が続きヘルペスになり、無理のきかなくなったの体が教えてくれました。ぼちぼちと参りましょう!!
7月パン教室は、リクエストにお答えして、コットンケーキをします。9月の2日と3日はみりん教室を開催します。材料の手配がありますので、早めにご連絡下さい。
6月の教室はまだ空きがあります。ご参加をお待ちいたしております。
8月は申し訳ございませんが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

7月 12日(木)・14日(土)

♡コットンケーキ(シフォンケーキ)

♡ズッキーニ・古代小麦・ひよこ豆粉のパン

♡夏野菜カレーとつぶっこご飯 ♡サラダ

9月 13日(木)・15日(土)

♡米粉パン

♡オートミールおこし ♡スープ

♡スパゲッティポロネーゼ(高きびとごぼうで)

10月 18(木)・20日(土)

◇マヤナッツと古代小麦のパン

◇さつまいものチーズムース ◇サラダ

◇もちぎびグリーンカレーとつぶっこご飯

* 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

