

	講義	料理
STEP I	①マクロビオティックって？	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはんの炊き方 ・甘い野菜のスープ ・切り干し大根 ・甘酒フルフル ・ごま塩
	②健康と自由を手に入れる10段階の食べ方	<ul style="list-style-type: none"> ・ひよこ豆ごはん ・茹で野菜のサラダ ・ネギ味噌ドレッシング ・季節のお味噌汁 ・ホールグレインバー
	③食べ物が体と心に与える影響	<ul style="list-style-type: none"> ・カボチャ粥 ・葉野菜と海藻のあえもの ・しぐれ味噌 ・もち栗りんごカスタード ・家庭でできるお手当て法
STEP II	①エネルギーの変化と調理法	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げゴマ豆腐の中華風やきそば ・ワカメと粟のスープ ・スイートポリッジ
	②季節に合わせた調理法	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米のコロッケ ・海藻サラダ ・レインボーゼリー
	③家族で楽しめるマクロビオティック	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米のちらし寿司 ・ワカメのスフレスープ ・オレンジ色の白玉団子
STEP III	①マクロビの基本にかえる	<ul style="list-style-type: none"> ・スイートサワーセイタン ・レンズ豆のガスパチョ風スープ ・マクロジャック
	②野菜の見分け方	<ul style="list-style-type: none"> ・テンペのカツカレー ・野菜のマリネ ・はと麦と白きくらげのスープデザート
	③調味料の役割と選び方	<ul style="list-style-type: none"> ・大根のステーキ ・キャベツのミルフィーユ仕立て甘酢ソース ・クスクスのティラミス