

メイン	サイド	デザート
麩煮込みハンバーグ	麩ポタージュ	米粉パン (+500円)
麩グラタン	クミンシードと麩のエスニック風スープ	玄米甘酒チョコレート
麩麻婆豆腐	麩フムス	玄米甘酒キャロットケーキ&フロスティング (+500円)
麩肉じゃが	お野菜の麩オープン焼き	生おからと玄米甘酒の麩ショコラ
麩フライドチキン風	簡単麩キッシュ風	豆乳ヨーグルトスムージーボウル
麩から揚げ	シェントウジャン (台湾風豆乳スープ)	玄米甘酒マドレーヌ
麩カレー	麩ごまだれドレッシング	玄米甘酒スコーン
麩バルサミコ酢炒め	麩黒ごま豆腐	酒粕アイス
麩照り焼きチキン	すりおろし野菜の麩ドレッシング	玄米甘酒バナナケーキ
麩よだれ鶏風	麩カボチャサラダ	葛カスタードクリーム
麩カルボナーラ風	麩シーザーサラダ風ドレッシング	葛プリン
発酵なしGFピザ	麩バーニャカウダ風	酒粕クラッカー
万能麩肉そぼろ	麩キャロットラペ	塩麩きな粉クッキー
麩肉豆腐	食べる麩ラー油	塩麩黒糖胡桃クッキー
麩リゾット	麩コールスロー風サラダ	玄米甘酒さつまいもクリーム
麩チキンナゲット	麩マフィンサレ	玄米甘酒蒸しパン
グルテンフリー米粉肉まん	簡単麩トマトソース	玄米甘酒ブラウニー
麩ハンバーグステーキおろし玉ねぎソース	麩味噌ディップ	玄米甘酒ワッフル
もち米麩しゅうまい	醤油麩洋風ドレッシング	低糖質コーンミールクッキー
ココナッツミルクとチキンの発酵カレー	ブロッコリーとじゃがいもの麩スパイス煮	玄米甘酒ドーナッツ

※麩麻婆豆腐は辛くないタイプのため、辛みを追加したい場合はサイドの食べる麩ラー油をご一緒に受けて頂くことをおすすめいたします。

※レッスンの進行上、ご希望に沿えない場合もございますこと、ご了承くださいませ。

※こちらから人気メニューやおすすめのメニュー構成をご案内させて頂くことも可能です。

※別途、玄米甘酒の作り方レッスン/塩麩・醤油麩の作り方レッスン/発酵あんこレッスンもございます。ご希望の場合はご相談ください。