

メイン	サイド	デザート
麴煮込みハンバーグ	麴ポタージュ	米粉パン (+500円)
麴グラタン	クミンシードと麴のエスニック風ス	玄米甘酒チョコレート
麴麻婆豆腐	麴フムス	玄米甘酒キャロットケーキ&フロスティング (+500円)
麴肉じゃが	お野菜の麴オープン焼き	生おからと玄米甘酒の麴ショコラ
麴フライドチキン風	簡単麴キッシュ風	豆乳ヨーグルトスムージーボウル
麴から揚げ	麴ピクルス	玄米甘酒マドレーヌ
麴カレー	麴ごまだれドレッシング	玄米甘酒スコーン
麴バルサミコ酢炒め	麴黒ごま豆腐	焼かない麴クッキー
麴照り焼きチキン	すりおろし野菜の麴ドレッシング	玄米甘酒バナナケーキ
麴ささみスティック	麴カボチャサラダ	葛カスタードクリーム
麴カルボナーラ風	麴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	麴バーニャカウダ風	アボカドと玄米甘酒のチョコテリーヌ風
万能麴肉そぼろ	麴キャロットラペ	塩麴きな粉クッキー
麴肉豆腐	食べる麴ラー油	塩麴黒糖胡桃クッキー
麴リゾット	麴コールスロー風サラダ	玄米甘酒さつまいもクリーム
麴チキンナゲット	麴マフィンサレ	玄米甘酒蒸しパン
シーチキンで作る簡単カレー	麴きのこマリネ	玄米甘酒ブラウニー
	簡単麴トマトソース	玄米甘酒ワッフル
	麴味噌ディップ	低糖質コーンミールクッキー
	醤油麴洋風ドレッシング	玄米甘酒ドーナッツ
	切り干し大根の醤油麴煮	

※麴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麴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/塩麴・醤油麴の作り方レッスン/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。