

# 料理教室のご案内

## クッキングスクール リマ

### MACROBIOTIC LIMA cooking school

富士クリーン 2F のイベントスペースにて、日本CI協会のマクロビオティッククッキング リマを月に数回開催しています。  
玄米をはじめとする色々な穀物、季節の野菜、海藻、豆類等大自然の恵みをいただくマクロビオティック料理。  
砂糖・卵・肉・魚・乳製品・酒などは基本的に使いません。  
安全、自然な料理を覚えたい、体質を改善したい、マクロビ料理を食べてみたい、自然な食に興味のある人とつながりたい、野菜料理のレパートリーを増やしたい…など、  
楽しくマクロビ料理を楽しみましょう。

### ベーシックコース I 第一水曜日 10:00 ~ 14:00

基本をしっかり勉強したい方向けの基本講座です。  
四季折々の献立、主食と副食のバランス、陰陽に基づいた調理法などを身につけていきます。

メニュー例

玄米の炊き方/ごま塩/きんぴらごぼう/小豆南瓜/ひえのクロquette/コーフの照焼き/  
豆腐ステーキ/野菜の重ね煮/玄米いなりずし/田舎まんじゅう/アップルパイ/クルミゆべし…etc



### ベーシックコース II 第二水曜日 10:00 ~ 14:00

基本の幅を広げた家庭料理を学びます。  
また、身近な食物(生姜、大根、番茶、里芋)を利用して手軽にできる手当法と体質・病気に向き合い改善していく方法を食事から考えます。

メニュー例

梅番番茶/大根湯/生姜昆布/里芋パスタ/腰湯/雑穀ごはん/南瓜クロquette/玄米おかゆパン/  
干しあんずのタルト/大根もち…etc



### アドバンスコース 第三水曜日 10:00 ~ 14:00

基本のお料理をグレードアップさせ、季節の応用料理を学びます。  
食材の種類、アレンジも多くなり、調理法の幅が広がります。

メニュー例

五穀ごはん/車部のくるみパン粉揚げ/ブロッコリーと実そばのグラタン/押し玄米のクリームクロquette/  
オートミールクッキー/スイートポテトパイ…etc



受講料  
各コース 1回: 5000円

※ テキスト代込み  
※ 持ち物 エプロン、三角巾

### お申し込み 詳しいお問合せはこちら

自然食品店 富士グリーン ☎0544-22-3741  
(クッキングスクール リマ 富士宮校)

※ 食材などの都合により、お申し込みは前の週の土曜までお願い致します。



営業時間: 9:30 ~ 18:00  
定休日: 日曜・一部祝日  
〒418-0061 富士宮市北町4-13



fuji-green.com



@749dlbdk



@fujigreen1979



LINE

クッキングリマ  
富士宮校  
公式アカウント



@093owhkg

トーク画面から  
お問合せできます