

## パンとスープとサラダごはん

主に白神酵母、とかちの酵母を使いパンの食感をソフト&ビジュアルも良く焼き上げます。  
講師農園野菜も使い、旬を味わうシンプルなスープとサラダ、ミニデザート付き。  
国産地粉、中力粉を主に使用。アイテムにより小麦配合も。通年、林檎酵母&ハーブ酵母液等を  
スープ・サラダの旨み調味料として使用します。

- 日時:4/23開講 第4月曜日 13:00~16:30 途中入会可
- 場所:オルタナティブ生活館4階調理室
- 受講料:55,000円/11回(材料費を含む) 他に入会金、施設維持費1,200円が必要です。
- 講師:相田百合子 ブログ:「相田百合子の地球まるかじり」 著書:「自家製酵母でパンを焼く」等

回	日程	講座内容
1	4/23	春人参のコッペ 雑穀と蕪のポタージュ ベトナムの人参春雨サラダ
2	5/28	ビーツのパン オニオングラタンスープ スウェーデンのビーツサラダ
3	6/25	初夏のあんぱん 丸ごと玉葱のスープ 農園野菜のラタトゥユ
4	7/23	タイカレー風味カレーパン 蛸の辛味スープ 韓国風茄子のナムル
5	9/10	エンサマーダ パンプキンスープ イタリアの南瓜とチーズサラダ
6	10/22	パン・ド・ラディ(大根のパン) 煮干と大根のすいとん 新芋で大学芋
7	11/26	トリコロール食パン 小松菜とはんぺんのポタージュ キャロットマリネ
8	12/10	シュトレン ポーランド風田舎スープ しめ鯖とビーツのサラダ
9	2019年 1/28	酒粕入り食パン 里芋、エリンギの豆乳スープ 押し麦と豆のサラダ。
10	2/25	甘夏ピール入りメランジェ 豆のスープ 芽キャベツの温サラダ
11	3/25	じゃが芋パン 鶏肉と新玉ネギのスープ 菜花と甘夏のサラダ

◆持ち物:エプロン、食器用布巾1枚、台布巾1枚、筆記用具

※メニューは野菜生育状態などにより変更となる場合がありますのでご了承ください。

※途中入会の場合は終了した月の受講料を差し引いて再計算いたします。

※開講後は納入された受講料のご返金は原則として致しかねますので予めご了承ください

お申込・お問い合わせ:カルチャースクール アクト 045-472-7633

〒222-0033 横浜市港北区新横浜 2-8-4 オルタナティブ生活館内