

回	内容	持ち帰り
1回	発酵おうち中華 <ul style="list-style-type: none"> ● 麻婆豆腐 ● 八宝菜 ● 烏麴出汁で卵スープ ● 発酵焼き餃子 ● たたきキュウリ ● 中華風ストック 	中華ストック
2回	発酵おうち洋食 <ul style="list-style-type: none"> ● 米粉ホワイトソース ● 米粉シチュー ● 煮込み発酵ハンバーグ ● 発酵ミートソースストック ● 発酵ミートソーススパゲッティ ● 米粉グラタン 	
3回	魚と煮物 <ul style="list-style-type: none"> ● 甘酒味噌煮 ● 煮付け ● ひじき煮 ● 切り干し大根煮 ● 肉じゃが ● 酢の物 * 一尾魚の3枚おろし 天候状況・仕入れにより魚メニューは変更になる場合があります。	
4回	季節の手仕事 <ul style="list-style-type: none"> ● 季節の果物で作る麴酵素シロップ ● ぬか床 ● 納豆 ● めんつゆ ● 麴ピクルス(人参、パプリカ、レンコン、キュウリ) ● 白味噌活用レシピ 西京漬 ● 白味噌活用レシピ 酢味噌和え 	季節の果物で作る麴酵素シロップ ぬか床 めんつゆ 麴ピクルス
5回	<ul style="list-style-type: none"> ● 麦味噌 ● 白味噌 ● 本みりん ● 麴ポン酢 ● 玄米味噌 * 大豆の茹で方	麦味噌 白味噌 本みりん 麴ポン酢 玄米味噌
6回	おやつと卒業制作 <ul style="list-style-type: none"> ● 米粉の抹茶ロールケーキ ● 発酵おうちごはん卒業制作 	米粉の抹茶ロールケーキ