

Lesson menu 全4回 25レシピ以上(5時間×4回)※受講目安期間 2カ月 デイブロマ講座 受講費: ¥143000(税込)

(ロースーツ講座とセットで10%割引)

(修了証発行。レシピ商用利用可(講座は別途相談)。食品学・栄養学講義、個別食事相談、料理教室・販売開業相談込み)

※レッスン内容は適宜追加、変更することがあります。アレルギー等によりアレンジすることもあります

第1回

米粉スイーツ概論① ケーキ

- (実習) 1. バナナマフィン 2. かぼちゃマフィン
3. スポンジケーキ 応用 4. レモンケーキ 5. カップケーキ
豆乳カスタードクリーム、ブルーベリーソース、ケーキデコレーション、
オリジナルマフィン(ケーキサレ)レシピ制作 ほか



第2回

米粉スイーツ概論② ケーキ応用

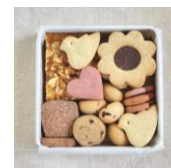
- (実習) 1. 玄米甘酒キャロットケーキ 2. 豆腐ガトーショコラ
3. 豆腐オートミールスコーン(ナッツ・シュガーフリー)
豆腐クリーム、ヨーグルトクリーム、豆乳アイスクリーム、チョコソース プレーティング、
キャロットケーキ比較実習 ほか



第3回

米粉スイーツ概論③ クッキー

- (実習) 1. レモンクッキー 2. メープルココナッツカカオクッキー
応用 3. スノーボール/ショートブレッド
4. オートミールクッキー 応用 5. フロランタン 6. タルト (チョコ/ベリー)
クッキー缶制作 ほか



第4回

米粉パン概論①

- (実習) 1. バケット 2. カンパーニュ 3. シナモンロール (各レシピの応用)



(2026.6) 著者、講師 : 中村美穂 (管理栄養士、料理家、フードコーディネーター、プラントベースフードアドバイザー、PLANTBASED DELI&SWEETS aika、Kind Table オーナー)

(開催場所) 東京都杉並区阿佐ヶ谷南 1-35-7 THE CITY 阿佐ヶ谷Ⅱ 7階 Kind Table

(電話)042-404-2878 (Email)kaindtable.asagaya@gmail.com (お問合せ・お申し込み)公式LINEよりお願いいたします

<著作権について> ©Miho nakamura2025 (syokujikan.com)

著作権所有者の書面による事前の許可なく、いかなる方法による複製または転載することはできません。

<免責事項について>

この講座の内容と情報は、情報提供と教育を目的とし、専門的な医療アドバイス、診断、治療等の代替として提示するものではありません。個人差がありますので体質、体調等に考慮して摂取してください。