

# Nobu's Neoベジタリアン®料理 教室 2018年度

**Neoベジタリアン**とは・・・プラントベース（植物性）&ホールフーズ（丸ごといただく全体食）を基幹とし、ポジティブな動物性食品の摂取も否定しません。それはそれぞれが選択した食事法や生き方を認め合うもの。最新の栄養学はもちろん、各種ベジタリアン・rawfood・マクロビオティックの理論・ナチュラルハイジーン・などの食事法を学び続け、自分の体に取り入れるものは自分で選ぶ『自らの食は自らで決める』という積極的な考え方です。 1月からの始まるNeoベジタリアン®料理のスケジュールです！！

1月18日（木）インド料理  
今が旬のほうれん草を使います！

『ほうれん草カレー』

ほうれん草カレー・ターメリックライス・サグパニール・



2月8日（木）メキシカン料理

『ベジタコライス』

チリコンベジ・サルサソース・豆乳マヨネーズ・メキシカンシーズニング



3月8日（木）中華料理

『四川風ベジ麻婆豆腐』

麻婆豆腐・自家製甜麺醬・



4月19日（木）洋食

『ノンエッグオムライス』

ノンエッグオムレツ・ノンオイル精進デミソース・トマトライス



5月17日（木）デトックス料理

『高野豆腐のハンバーグ』

高野豆腐のハンバーグ・ブルーンの甘辛ソース・ひじきの万能ドレッシング



6月14日（木）ビーツ料理

『ビーツストロガノフ』

ビーツストロガノフ



レッスン料 各6000円

7月12日（木）

『こく胡麻やさいかレー』

こく胡麻やさいかレー・カラフルマリネ・胡麻おからナゲット



9月13日（木）イスラエル料理

ファラフェル・カレー風味タヒニ

フムス・ババカヌシュ・トマトチリソース



10月18日（木）料理

『パプリカのファルシー』

肉風の詰め物ですが、マッシュポテトの味とソースとパプリカのすべての味がお口の中でミックスされて最高に美味しいです！ベジタリアンでない方にも大絶賛なお料理です！！



11月15日（木）中華料理

『精進とんこつ』

こんなに美味しい豚骨風の味がベジで作れるなんて～～！です！



12月13日（木）Xmasケーキ

『ザッハトルテ』

Vegan（小麦・卵・乳不使用）なのにここまで美味しいケーキはないです！！



**Nobu (秦 伸子)**

米粉マイスターインストラクター、Neoベジタリアン®上級指導士、ナチュラルフードコーディネーター、スーパーフードアドバイザー 三児の母。

**Nobu**が2018年1月から京田辺市にある自然食品店『なな色の空』でNeoベジタリアン料理のレッスンを毎月開始いたします～！！（レッスン料は各6000円）