

講師イロト

since 2019

Powerful Woman パワフル・ウーマン
有効期限：2024.12.31

身も心も健康に

作る喜び

食べる楽しみ

かんたん

腸活

免疫力アップ



麴・米粉・小麦

連続シリーズ、季節の講座、キッズ講座
男性講座などアレンジは自在です
お気軽にご相談ください

講師

ほめられみそdirector
麴生活マイスター 米粉マイスター

ララン主宰 **きくち ひとみ**

仙台市宮城野区在住

TEL: 080-1859-7841

Mail: rararan.ouchipan@gmail.com

HP: <https://rararan.jimdofree.com>



麴

イチオン



会議室でOK 所要時間90分

まほうの調味料作り

座学で学ぶ食の講座①
塩麴・醤油麴・甘麴
3種作ってお持ち帰り付

大好評!



会議室でOK 所要時間90分

炊飯器でみそ作り

座学で学ぶ食の講座②
デモンストレーション型、
約1.2kgのお味噌が作れる
一式キット、ご試食付



発酵あんこdeどらやき

砂糖一切不使用話題
のあんこ作り座学解説
～発酵あんこを使ってど
ら焼きを作ります



水筒で作る簡単甘酒

保温性の魔法瓶で簡単
に甘酒が作れる!
甘酒効果の座学&コチュ
ジャン作り付

米粉



オープン要

米粉マフィン

おかず系&甘系の
2種マフィン作り
お一人4個+デザート付



米粉カレー&ナン

ルー不使用! 米粉で
作るヘルシーカレー&フ
ライパンでもっちりナン



米粉パンケーキ

ご家庭で再現★
ランチタイムにおすすめの
パンケーキプレート作り
サラダ・スープ付き



生米から作るパン

初登場企画! 米粉じゃな
い! お米からパン作り
(ミキサー必要)
オープン又はフライパン可

小麦



フライパンあんぱん

一番人気★フライパン
でパンが焼けるシリーズ
お得な持ち帰り生地付



オープン要

捏ねない簡単パン

世界一簡単! タッパで混
ぜるだけの簡単パン
お得な持ち帰り生地付



オープン要

1つの生地で作る5種パン

ちくわパン! コーンロール
などお一人5種!
(フライパンでも焼けます)
お得感満載★



オープン要

クリスマスオーナメント

パン生地で作るクリスマス
オーナメント作り～クリスマス
まで飾っておくことができ
ます

※一例です。連続講座もオススメしております。講座の詳しいご案内は右下QRよりご覧いただけます。



参加費: お一人様いずれも ¥1,500 講座所要時間: 90分~120分

講師料: 一講座 ¥11,000~でご検討いただければ幸いです

交通費: 規定距離数にて追加で頂戴できれば幸いです

