

	手作り	メニュー	白魔術	座学 & 分かること
白の巻	塩麹づくり 甘酒の作り方 塩麹ナムル2種 ネギ塩麹タレ 白い特製ディップ	魚の蒸し物2種（塩麹/ハーブ） 蒸し野菜（白い特製ディップ） 蒸したまご 塩麹ナムル2種 レンコンきんぴら わかめスープ 甘酒うる肌ドリンク	ホワイト食材を使って シワ、カサカサ防止ウルブル肌に	麹とは 塩麹の熟成方法/甘酒の効果効能 砂糖、塩の選び方 蒸籠の扱い方/蒸し物の基本 塩麹を用いたストックダレ 白い食材でお肌の潤いを保つ方法/簡単に体に入られる秘訣 食べ方、選ぶ食材で人生が変わる
黒の巻	醤油麹づくり お手軽中華醤 蒸し野菜 特製食べるラー油 野菜の和え物	お肉の蒸し物2種（中華醤/特製食べるラー油） 蒸し野菜（特製食べるラー油） 醤油麹卵 酸辣湯スープ 黒ごま団子甘酒シロップ 甘酒アンチエイジングドリンク	黒魔術 黒い食材でアンチエイジング	醤油麹の熟成方法 腐敗と発酵について 醤油の選び方 お肉を柔らかく旨味をUPさせる方法 特製食べるラー油の作り方 黒い食材でアンチエイジング/簡単に体に入られる秘訣 発酵朝ご飯を継続させるためには
赤の巻	手作り味噌 赤い特製味噌ディップ 出汁2種 鯉節ふりかけ じんわりお味噌汁 出汁・甘酒入り卵そぼろ（三色并用）	サバ缶味噌煮 蒸し豆腐と野菜（手作りボン酢/味噌ディップ） 三色丼 ・鶏そぼろ ・ピーマンそぼろ ・出汁・甘酒入り卵そぼろ 鯉節のふりかけ お味噌汁 赤い薬膳茶	赤の魔法 血流アップでシミ・くすみ・冷え・ 肩こり・不眠の解消	手作り味噌の作り方 市販の味噌の選び方 赤い味噌ディップの作り方 美味しい出汁のひき方 お味噌汁の美味しい割合 血流UPの重要性 血流UPの方法/食材および食事での取入れ方 夢を叶える食事とは