

No.	ベーシック	応用編	
		ベジタリアン	ノンベジ
1回目	<ul style="list-style-type: none"> ● ギーの作り方 ● キチュリー ● じゃがいもときゅうりのアチャール ● 基本のダール ● インスタントベジモモ ● カディ 	<p><和の食材を使って></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ビーツの白和え ● ビーツ入り マスールシオルバ ● 人参・マスールダール・コーンのスープ ● 白菜のポリヤル ● 豆苗とじゃがいものサブジ ● スパイシーマッシュ南瓜 	<ul style="list-style-type: none"> ● 手羽中と根菜のスープ ● ビーフン ● 茄子の和え物 ● ビーツの白和え ● 白菜のポリヤル ● ブロッコリーのスープ
2回目	<ul style="list-style-type: none"> ● ペサラットウ ● チャトニ 2種 ● ロビヤ豆と冬瓜のオーレン ● トゥールダールとかぼちゃのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ビーフン ● 茄子の和え物 ● 山椒ラサム ● さつまいものレモン煮 ● 黒豆の味噌炒め ● かぶと柿のマリネサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 魚の蒸し煮 ● チャラカキチュリー ● スパイシーマッシュポテト ● 筍とアスバラガスの春巻き ● 押し麦と干しエビのスープ ● かぶと柿のマリネサラダ
3回目	<ul style="list-style-type: none"> ● 人参と大根のご飯 ● かぼちゃのサブジ ● ほうれん草と小松菜のナッツ風味のカレー ● ブロッコリーとヤングコーンのサブジ ● バターミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ● おからウプマ ● 梅干しマサラ ● カリフラワーキーマ ● 玄米とごぼうのポタージュ ● 里芋のポリヤル ● ガージャルハルワ 	 <p>インド・スパイス料理 & アーユルヴェーダ料理教室</p> <p>—Kitchen Spicy Lab—</p> <p>URL: https://www.spicy-lab.com/</p> <p>TEL 090-5527-4225</p>
4回目	<ul style="list-style-type: none"> ● ミントのバラタ ● 青菜のパコラ ● 里芋のスパイス焼き ● 野菜のココナッツシチュー ● トゥールダール 	<ul style="list-style-type: none"> ● チウラ ● キャベツとラールチャナ炒め ● ほうれん草と芽もやしの炒め物 ● ペパーミント味ポテト ● コリアンダースープ 	
5回目	<ul style="list-style-type: none"> ● ウプマ ● じゃがいものしっとりサブジ ● 青ネギのサーグ/ネギのサブジ ● ほうれん草と豆のカレー ● トマトチャトニー 	<ul style="list-style-type: none"> ● チャカラキチュリー ● ミックスプラウトのカレー ● ビーマンのベッサンドライカレー ● ジンジャートマトチャトニー ● アスバラガスのギー炒め ● 南瓜入りダール 	