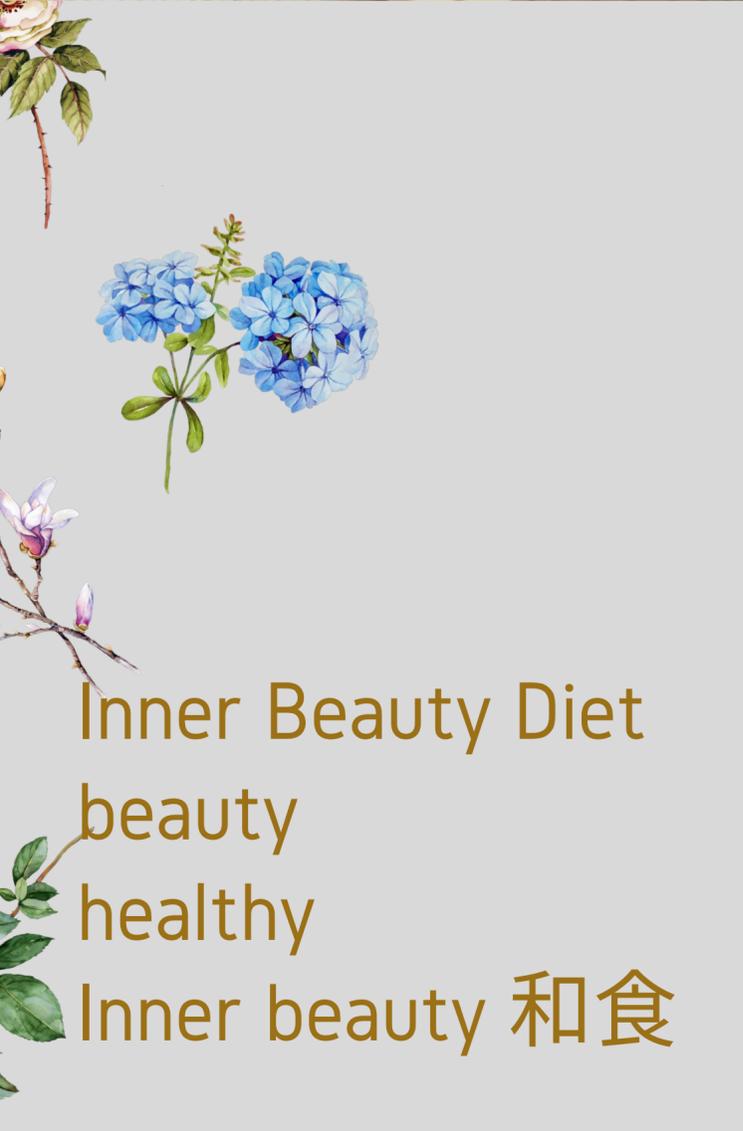


IB-HAKKO plus



# Inner Beauty 発酵 plus

Inner Beauty Diet  
beauty  
healthy  
Inner beauty 和食



Inner Beauty Diet

Inner Beauty

発酵plus

# IB発酵plus 講座とは？

体に優しい和食の基本を  
学び、  
自分と家族の美しさと  
健康を手に入れる講座です。

王道の和食を  
美腸栄養学に基づき

- ・お砂糖不使用
- ・酸化した油不使用
- ・発酵×旬の野菜×肉、魚、卵

をより健康に♡

## ●Lesson 1

和食の基本をマスターしよう♡  
出汁の基本・土鍋の基本・白和え

## ●Lesson 2

和食の応用をマスターしよう♡  
土鍋の応用・砂糖不使用.発酵肉じゃが

## ●Lesson 3

お魚1匹をさばきこなせるようになる

## ●Lesson 4

旨味を引き出すコツをマスターしよう。  
砂糖いらすのサバの味噌煮・出汁まき卵

## Lesson 5

お弁当も、全て自家製で作れるようになろう♡  
発酵自家製ソーセージ・卵焼き

## ●Lesson6

王道料理こそ健康に♡  
ふわふわとろとろ発酵親子丼

## ●Lesson7

ワンランクアップ♡  
油を使わず発酵生姜焼を伝授。  
簡単！美味しい！茶碗蒸しコツ！

## ●Lesson8

オリジナルレシピ作成♡



インナービューティー和食