

フレンチ&イタリアンクッキング予定表 2017年4~6月

日程	メニュー	内容
(1) 4/12	スープ ジュリエーン アンディーブのサラダ アンチョビーソース 魚のポワレ ハーブソース	おいしいスープの取り方 基本ドレッシング カリッと焼くコツ
(2) 4/19	やりいかのイタリアン風サラダ 野菜のポターージュ 鶏肉のアクマ風	オードブルにもなるサラダ 栄養たっぷり、簡単ポターージュ ピリッとした鶏肉料理
(3) 4/26	フランス風春野菜の煮込み マッシュルームのオムレツ 鯛のファルシー パン粉焼き	さわやかな煮物 茸の蒸し煮と やわらかなオムレツ作りのコツ
※ 5/2(火)は、調整日。		
(4) 5/10	アスパラガスの温サラダ スパゲティーあさりソース(ボンゴレ) いんげんの卵焼き	アスパラガスのおいしいゆで方 パスタのゆで方、あさりの蒸し煮の仕方 便利な卵料理
(5) 5/17	魚のカルパッチョ 豚肉と野菜のワイン蒸し マスタードソース カスタードプディング	イタリアの前菜 つけ合わせも一鍋で出来る ヘルシー料理 基本プディング
(6) 5/24	なすのキャビア風 グリーンサラダ ブイヤベース	作りおきのきく、なすの料理 地中海の代表的料理
(7) 5/31	カプレーゼ コンソメスープ 鯖のグリル バターソース	イタリアの代表的な トマトとモッツァレラチーズの前菜 プロに負けない本格コンソメスープ さっぱりといただく鯖料理
(8) 6/7	そら豆と生ハムのサラダ 仔羊のハーブ焼き ブランマンジェ フランボワーズ	旬のそら豆をサラダに ヘルシーな羊の焼き方 フランスのデザート
(9) 6/14	タコのアヒージョ パプリカとなすのマリネ 魚のレモン焼き スペイン風	スペイン料理を手作りで楽しむ
(10) 6/21	トマトとツナのサンドイッチサラダ パエリア	万人好みのトマトのサラダ パラリと炊き上げるコツ
(11) 6/28	きゅうりとトマトのサラダ ハンバーグステーキ フライドポテト 人参のグラッセ	ふんわり焼きあげるコツ 肉料理のつけ合わせ

※ 5/2(火)は、調整日でお休みです。
 ※ メニューは変更になる場合がございます。