

## フレンチ&イタリアンクッキング予定表 2019年4~6月

日程	メニュー	内容
※ 4/3(水)、4/10(水)は、調整日。		
(1) 4/17	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) 4/24	やりいかのイタリー風サラダ 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
※ 5/1(水)は、休日。		
(3) 5/8	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
(4) 5/15	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) 5/22	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
(6) 5/29	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
(7) 6/5	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
(8) 6/12	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 プロに負けないコンソメスープ さっぱりといただく鯖料理
(9) 6/19	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) 6/26	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

※ 4/3(水)、4/10(水)は、調整日。

※ 5/1(水)は、休日。

※ メニューは変更になる場合がございます。