

平成29年 4月～6月 家庭料理科 予定表①

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
4/11(火) 12(水) 13(木) 15(土)	日本料理 清汁 若竹汁 筍としらす干しの炊き込みご飯 生揚げとふきの鶏そぼろ煮	出汁の取り方 ふっくらご飯の炊き方 おいしい筍の茹で方、切り方 ふきのアク抜き
4/18(火) 19(水) 20(木) 22(土)	中国料理 春雨とパイナップルの 中国風和えもの 新キャベツと豚肉の甜麺醤炒め 海老と豆腐の卵スープ	中国の基本 おいしいスープの取り方 切り方、炒め方
4/25(火) 26(水) 27(木)	西洋料理 ビーンズとマッシュルームの イタリアンマリネ ペスカトーレ パンナコッタ	ビーンズ缶を使っておしゃれなマリネ 魚介のパスタ、パスタの上手な茹で方 生クリームを使ったイタリアの 冷たいデザート
※ 4/29(土)、5/3(水)、5/4(木)は休日。 ※ 5/1(月)、5/2(火)、5/6(土)は、調整日で休み。		
5/9(火) 10(水) 11(木) 13(土)	日本料理 めかじきの七味焼き キャベツのごま酢和え 豚汁	ご飯に合う簡単魚のおかず ごまのすり方 根菜類の煮方
5/16(火) 17(水) 18(木) 20(土)	中国料理 ほたるいかと アスパラガスの和えもの マーボー茄子 鶏手羽中と胡瓜、トマトのスープ	旬のほたるいかをいただきます 茄子を炒めるポイント 元気のでる夏向きスープ
5/23(火) 24(水) 25(木) 27(土)	西洋料理 ロールキャベツ チーズのハーブオムレツ レタスと生ハムのサラダ	定番料理をマスターする 失敗しないオムレツのポイント 家庭でつくる基本ドレッシング
5/30(火) 31(水) 6/1(木) 3(土)	日本料理 和風豆腐ハンバーグ たこと胡瓜のわさび和え 寒天と小豆あんのデザート	豆腐の入ったふわふわ食感のハンバーグ 酒のつまみにもなる一品 手軽につくるヘルシーな和風甘味
6/6(火) 7(水) 8(木) 10(土)	中国料理 たたき胡瓜の甘酢漬け 五目ビーフン 帆立貝と野菜の炒めもの	胡瓜のきれいな切り方 ビーフンのもどし方、炒め方 帆立の調理法
6/13(火) 14(水) 15(木) 17(土)	西洋料理 豚肉のソテー ケッカソース クラムチャウダー オレンジのスパイシーコンポート	豚肉をおいしく焼くコツと ケッカソースの作り方 あさりの缶詰でつくるスープ ワインを使った大人のデザート
6/20(火) 21(水) 22(木) 24(土)	日本料理 いわしの梅煮 冷やし汁 くず切り、胡瓜 ちくわと野菜のいり煮	魚の上手な煮付け方 夏バテにもむく冷たい吸物 覚えておきたいおふくろの味
6/27(火) 28(水) 29(木) 7/1(土)	中国料理 トマトと青梗菜の芝麻醤サラダ もやしと豚肉の炒めもの 炒飯	食欲をそそる中国風ゴマドレッシング 簡単ヘルシー もやし炒めの上手な方法 パライと仕上げる炒飯のコツ

※ 4/29(土)、5/3(水)、5/4(木)は休日。
 ※ 5/1(月)、5/2(火)、5/6(土)は、調整日でお休みです。
 ※ メニューは変更になる場合があります。