

## 平成29年 7～8月 家庭料理科 予定表②

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
7/ 4(火) 5(水) 6(木) 8(土)	<u>西洋料理</u> ドライカレー コブサラダ プディング キャラメルソース	短時間で作れるカレー ありあわせの野菜でも きれいに作れるサラダ プディングの秘訣
7/11(火) 12(水) 13(木) 15(土)	<u>日本料理</u> 豚肉と茄子の揚げびたし 南瓜の一口焼き おくらともずくの酢のもの	作りおきできるスタミナ料理 カロテン豊富な南瓜を手軽に使う 手軽に出来るヘルシー酢のもの
※ 7/18(火)、7/19(水)、7/20(木)は、調整日で休み。		
7/22(土)	<u>西洋料理</u> 4/25(火)と同メニュー 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 Pasta、Pasta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
7/25(火) 26(水) 27(木) 29(土)	<u>中国料理</u> くらげと胡瓜の前菜 春巻 冬瓜と干貝柱のスープ煮	くらげのもどし方 春巻の上手な巻き方と揚げ方 淡白な冬瓜のおいしい味のつけ方
8/ 1(火) 2(水) 3(木) 5(土)	<u>西洋料理</u> カプリエーゼ(イタリアの前菜) 鰯のカレームニエル ラヴィゴットソース マンゴームース	ワインに合うイタリアのアンティパスト 覚えて便利 鰯の手開き 魚に合うソース 缶詰でつくるおしゃれなデザート
8/ 8(火) 9(水) 10(木)	<u>日本料理</u> ピーマンの肉詰め焼き 高野豆腐の煮物 ゴーヤと茗荷の梅酢和え	簡単で見栄えのよいおかず 乾物をおいしく煮ましよう ほんのり苦味のあるゴーヤを 和え物にしてみましよう
※ 8/12(土)、調整日で休み。 ※ 8/14(月)～8/19(土)は、夏休み。		
8/22(火) 23(水) 24(木) 26(土)	<u>中国料理</u> 広東風鶏のあぶり焼き 海老とレタスのXO醤炒め 中国風とうもろこしのスープ	グリルで焼くあぶり焼きのコツ XO醤の上手な使い方 旬のとうもろこしで簡単スープ
8/29(火) 30(水) 31(木) 9/ 2(土)	<u>西洋料理</u> ズッキーニとトマトのイタリアンマリネ ハッシュドビーフ バナナケーキ	ズッキーニでつくるおいしい イタリアンマリネのコツ 洋食の定番 スポンジケーキの作り方

※ 7/18(火)、7/19(水)、7/20(木)、8/12(土)は、調整日でお休みです。  
 ※ 8/14(月)～8/19(土)は、夏休みです。  
 ※ メニューは変更になる場合があります。