

## 平成29年 9～10月 家庭料理科 予定表③

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
9 / 5(火) 6(水) 7(木) 9(土)	<u>日本料理</u> 牛肉と茸のロール巻き 茄子の生姜煮 冷やし白玉 くらみつ	手早くできて、お弁当にもよいおかず 茄子で生姜風味を活かした煮物 やわらかな白玉団子をたのしむ
9 / 12(火) 13(水) 14(木) 16(土)	<u>中国料理</u> もやしの辛味和え 白身魚の酒蒸し 怪味ソース 簡単サムゲタン仕立て	家庭でできる辣油の作り方 手間がかからずにできるお手軽蒸しもの 鶏の骨付き肉で作る手抜きスープ
※ 9 / 19(火)、9 / 20(水)、9 / 21(木)は調整日、9 / 23(土)は祝日でお休み。		
9 / 26(火) 27(水) 28(木) 30(土)	<u>西洋料理</u> 鶏のアクマ風 ライスサラダ パンプキンスープ	ピリリと香ばしく焼き上げる鶏料理 洋風のお米の茹で方 南瓜もおしゃれなスープに変身
10 / 3(火) 4(水) 5(木) 7(土)	<u>日本料理</u> 五目寿司 厚揚げの鶏みそがけ	おいしい寿司飯と具のコツ 覚えておくと便利な鶏みそ
10 / 10(火) 11(水) 12(木) 14(土)	<u>中国料理</u> 白菜と干えびの中華和え 鶏のカシューナッツ炒め ワンタンスープ	さっぱりとした簡単な前菜 中華料理の定番メニュー ワンタンの具と包み方
10 / 17(火) 18(水) 19(木) 21(土)	<u>西洋料理</u> サーモンとアスパラのクリームパスタ りんごとセロリのサラダ フルーツのワインゼリー	クリーム系のパスタでおしゃれな一品 シャキシャキした歯ごたえのさっぱりサラダ ゼラチンのもどし方
10 / 24(火) 25(水) 26(木) 28(土)	<u>日本料理</u> 栗ごはん さんまのおろし煮  長芋と桜海老の酢のもの	秋の味覚の栗をいただきます 季節のさんまを たっぷりの大根おろしと共に 知っておきたい長芋のアク抜きと切り方
10 / 31(火) 11 / 1(水) 2(木) 4(土)	<u>中国料理</u> 豚肉と卵のしょうゆ煮 海老とブロッコリーの炒めもの  フルーツ入りタピオカミルク	ご飯に合う経済的な中国の家庭料理 ブロッコリーの上手な茹で方と 海老の下味のつけ方 タピオカのもどし方

※ 9 / 19(火)、9 / 20(水)、9 / 21(木)は調整日。 9 / 23(土)は祝日でお休みです。

※ メニューは変更になる場合があります。