

平成30年1月～3月 家庭料理科 予定表⑤

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
1/10(水) 11(木) 13(土)	日本料理 豚肉と野菜の南蛮みそ炒め 春菊の白和え ごぼうとひじきの炊込みごはん	知って便利な南蛮みそ 白和え衣を作ってみましょう ごぼうのささがきの仕方とひじきの戻し方
1/16(火) 17(水) 18(木) 20(土)	中国料理 大根と干貝柱の炊込みごはん 鶏手羽中とれんこんの炒め煮 オイスター風味 四川風五目スープ	干物を使ったおいしい炊き込みごはん 簡単でおいしくできるかき油炒め 身体の温まるピリ辛スープ
1/23(火) 24(水) 25(木) 27(土)	西洋料理 まぐろのカルパッチョ風 マカロニグラタン 生チョコ グランマニエ風味	まぐろのきれいな切り方のコツ 洋食の定番 バレンタインのプレゼントは手作りで！！
1/30(火) 31(水) 2/1(木) 3(土)	日本料理 かぶの柚子胡椒和え 鶏肉の信田巻き きのこと桜えびの落とし焼き	簡単な箸休め 客用にもお惣菜にもお弁当にもよい煮物 もう一品ほしい時に便利でお手軽な一品
2/6(火) 7(水) 8(木) 10(土)	中国料理 芹とハムの和えもの 豚肉と大根のやわらか炒め 杏仁豆腐	芹の上手な茹で方 25分で、豚肉、大根をやわらかに煮る 中華の代表的なデザートを手作りしよう
※ 2/13(火)、2/14(水)、2/15(木)は、調整日。		
2/17(土)	西洋料理 ミネストローネ コロッケ 豆乳ときなこの蒸しケーキ	シンプルな野菜のスープ 覚えておきたい定番おかず ホットケーキミックスを使って簡単デザート
2/20(火) 21(水) 22(木) 24(土)	日本料理 天ぷら ひじきと野菜の炒め煮 あさりのみそ汁	カラリと揚げる天ぷらのコツ 乾物を上手に使いましょう 知っておきたいお味噌の種類
2/27(火) 28(水) 3/1(木) 3(土)	中国料理 あさりの中国風おかゆ 豚肉とザーツァイの炒めもの 白菜とハムのクリーム煮	身体が温まる中華がゆのコツ ピリッとした食欲をそそる炒めもの 白菜の美味しさを引き出したクリーム煮
3/6(火) 7(水) 8(木) 10(土)	西洋料理 オムライス 新じゃがいもと スナッフえんどうのサラダ ティラミス	洋食の定番を一人で作ってみよう 旬の野菜をサラダにしていadakimashyou チーズとココアのイタリアンデザート
3/13(火) 14(水) 15(木) 17(土)	日本料理 牛丼 えびのすり流し汁 れんこんのピーナツ酢和え	我が家の定番丼ぶりにしましょう フードプロセッサーを使って簡単すり流し 和え衣を簡単に作ってみましょう

※ 2/13(火)、2/14(水)、2/15(木)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。

平成30年3月 家庭料理科 予定表⑥

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
※ 3/21(水)は、休日。		
3/20(火)	<u>日本料理</u> 1/10(水)と同メニュー 豚肉と野菜の南蛮みそ炒め 春菊の白和え ごぼうとひじきの炊込みごはん	知って便利な南蛮みそ 白和え衣を作ってみましょう ごぼうのささがきの仕方とひじきの戻し方
3/22(木)	<u>西洋料理</u> 2/17(土)と同メニュー ミネストローネ コロッケ 豆乳ときなこの蒸しケーキ	シンプルな野菜のスープ 覚えておきたい定番おかず ホットケーキミックスを使って簡単デザート
3/24(土)	<u>日本料理</u> ピーマンの肉詰め焼き 高野豆腐の煮物 かぶとわかめの酢のもの	簡単で見栄えのよいおかず 乾物をおいしく煮ましょう 酢のものをおいしく仕上げるには・・・ 和え物にしてみましょう
3/27(火) 28(水)	<u>西洋料理</u> 2/17(土)と同メニュー ミネストローネ コロッケ 豆乳ときなこの蒸しケーキ	シンプルな野菜のスープ 覚えておきたい定番おかず ホットケーキミックスを使って簡単デザート

※ 3/21(水)は、休日。

※ 3/29(木)～春休み。

※ メニューは変更になる場合があります。