

平成30年度4～5月 家庭料理科 予定表①

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
※ 4/3(火)、4/4(水)、4/5(木)、4/7(土)は、調整日。		
4/10(火) 11(水) 12(木) 14(土)	<u>中国料理</u> 豚肉と筍のいり卵 帆立貝と青梗菜の炒めもの わかめときゅうりの中華和え	やわらかな卵のいり方 青梗菜の上手な炒め方 わかめのもどし方
4/17(火) 18(水) 19(木) 21(土)	<u>日本料理</u> 吸物 松葉かまぼこ 湯葉 ほうれん草 牛肉と筍のいり煮 みつばと油揚げのごま和え	本格的な出汁の取り方 筍のアクの取り方 おいしい和えもののポイント
4/24(火) 25(水) 26(木) 28(土)	<u>西洋料理</u> 鶏肉のチーズ焼き ポロニヤ風 アスパラガスのオムレツ 南仏風サラダ	簡単においしいイタリア家庭料理 重宝するおいしいオムレツを 上手につくるコツ さわやかなサラダづくりのポイント
※ 5/1(火)、5/2(水)は、調整日。 5/3(木)、5/5(土)は、祝日。		
5/ 8(火) 9(水) 10(木) 12(土)	<u>中国料理</u> 切干大根の和えもの 豚肉とピーマンのみそ炒め 蟹と豆腐のスープ	乾物を上手に戻して和えものにしましょう 手早くできる夕食の一品 簡単にちょっと贅沢なスープづくり
5/15(火) 16(水) 17(木) 19(土)	<u>日本料理</u> 豆ごはん いわしの蒲焼き うどとわかめの酢みそ和え	旬のグリーンピースでおいしく炊くコツ 魚の上手なおろし方 うどのおいしいいただき方
5/22(火) 23(水) 24(木) 26(土)	<u>西洋料理</u> ポークソテー ベルギー風グリーンピースの煮込 レタスと卵のサラダ チーズドレッシング ブルーベリーのクラフティ	豚肉の上手な焼き方 安心できる手作りドレッシング 便利な冷凍フルーツで 焼き菓子をつくります
5/29(火) 30(水) 31(木) 6/ 2(土)	<u>中国料理</u> 蒸し茄子の三杯酢かけ 豚肉とじゃがいもの生姜風味煮 魚の五香粉揚げ	茄子のおしゃれな切り方 じゃがいもを使った経済的なおかず 魚を一層おいしくする揚げ物

- ※ 5/3(木)、5/5(土)は、祝日でお休みです。
- ※ 4/3(火)、4/4(水)、4/5(木)、4/7(土)、
5/1(火)、5/2(水)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。