

## 平成30年度8～9月 家庭料理科 予定表③

| 日 程                                     | メ ニ ュ ー   | ポ イ ン ト   |
|---|---|---|
| 8/ 7(火)                                 | 日本料理 7/18(水)と同メニュー<br>焼き茄子<br>冷汁<br>鶏レバーの生姜煮                      | 上手な焼き方を覚えて色々な料理に変身<br>ご飯にも麺類にも合う冷たい汁物<br>鶏レバーの下処理の仕方                  |
| 8/ 8(水)                                 | 西洋料理 7/24(火)と同メニュー<br>ガパオライス<br>ムー・サテ(豚肉の串焼き)<br><br>ガドガド(厚揚げサラダ) | タイの定番料理<br>東南アジアの味付けで<br>豚肉を串にさして焼きましょう<br>インドネシアのサラダ                 |
| ※ 8/9(木)～8/18(土)は、夏休み。                  |   |   |
| 8/21(火)<br>22(水)<br>23(木)<br>25(土)      | 日本料理<br>ゴーヤチンプルー<br>もずく汁<br>ちんすこう                                 | 沖縄料理の定番、ゴーヤの炒め物<br>かつお出汁のあっさりとした海藻のお吸物<br>ラードでつくる焼き菓子                 |
| 8/28(火)<br>29(水)<br>30(木)<br>9/ 1(土)    | 西洋料理<br>鰯と野菜のマリネ<br>ジャンバラヤ<br><br>バナナムース                          | 覚えて便利な鰯の手開きとマリネの方法<br>パラリと仕上げる米の炊き方と<br>火加減のコツ<br>ミキサーに入れるだけの簡単デザート   |
| 9/ 4(火)<br>5(水)<br>6(木)<br>8(土)         | 中国料理<br>エリンギとズッキーニの甘酢漬け<br>トマトと卵のスープ<br>麻婆豆腐                      | 短い時間で味をなじませるには？<br>15分でできるさっぱりスープ<br>手作り麻婆豆腐のおいしいベースの作り方              |
| 9/11(火)<br>12(水)<br>13(木)<br>15(土)      | 日本料理<br>茶碗蒸し<br>牛肉の葛打ち煮<br>モロヘイヤとちりめんじゃこの<br>わさび酢和え               | 程よい固さの卵汁の割合と火加減<br>秋の煮物<br>健康野菜モロヘイヤの扱い方                              |
| 9/18(火)<br>19(水)<br>20(木)<br>22(土)      | 西洋料理<br>かぼちゃとれんこんの焼きマリネ<br>ハンバーグ きのこソース<br>ロック クッキー               | 食感の違う野菜をマリネして楽しみましょう<br>ふっくらジューシーに仕上げるコツ<br>岩のようにゴツゴツした<br>混ぜるだけのクッキー |
| ※ 9/25(火)、9/26(水)、9/27(木)、9/29(土)は、調整日。 |   |   |

※ 8/9(木)～8/18(土)は、夏休みです。

※ 9/25(火)、9/26(水)、9/27(木)、9/29(土)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。