

2019年1月～2月 家庭料理科 予定表⑥

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
1 / 8(火) 9(水) 10(木) 12(土)	<u>日本料理</u> 鮭ごはん 豚肉とさつまいもの包み揚げ 芹とちくわのごま酢和え	手近な塩鮭でおいしい混ぜご飯 ほっくりおいしくお弁当にも重宝 香りよく炒ったごまをすり、 旬の芹と和えましょう
※ 1 / 15(火)は、調整日でお休みです。		
1 / 16(水) 17(木) 19(土) 3 / 26(火)	<u>西洋料理</u> シーザーズサラダ たらと野菜のクリーム煮 フルーツケーキ	フレッシュ野菜の流行サラダ 旬の魚の北欧風クリーム煮 小さなカップで日持ちするケーキづくり
1 / 22(火) 23(水) 24(木) 26(土)	<u>中国料理</u> 韓国風のりまき あさりとわかめのスープ ココナッツミルクの白玉じるこ	甘じょっぱい牛肉の入った具を塩と ごま油で味つけしたごはんを巻きましょう 簡単ピリ辛スープ やわらか白玉団子と小豆でスイーツ作り
1 / 29(火) 30(水) 31(木) 2 / 2(土)	<u>日本料理</u> かきフライ かぶのそぼろ煮 わかめとえのきのおろし和え	中はふんわり、外はカリッと揚げるコソ 20分で仕上がる身体のあたたまる料理 ちょっとおしゃれな、 お客様にも使えるヘルシー酢の物
2 / 5(火) 6(水) 7(木) 9(土)	<u>西洋料理</u> ミラノ風カツレツ ニース風サラダ チョコレートムース	格子状に筋目をつけて焼きましょう 黒オリーブ、ツナ、アンチョビと 野菜を和えてリゾート気分 バレンタインデーにむけての 大人のデザート
※ 2 / 12(火)、2 / 13(水)、2 / 14(木)は、調整日でお休みです。		
2 / 16(土)	<u>中国料理</u> (2018年12 / 18(火)と同メニュー) くらげと大根の前菜 魚の唐揚げ パイナップルソース 中国おこわ	家庭でつくれるくらげの前菜 お腹にやさしいパイナップルソース 炊飯器でつくる中国おこわ
2 / 19(火) 20(水) 21(木) 23(土)	<u>日本料理</u> さわらのたつた揚げ 春菊・しめじ・菊花のひたし 石狩汁	おかず、おつまみ、お弁当につかえる 魚の揚げもの カラフルな和えもの 酒粕の入ったほっこりあたたまる汁
2 / 26(火) 27(水) 28(木) 3 / 2(土)	<u>西洋料理</u> ドライカレー キャロットポタージュ かぶと生ハムのサラダ	カレー粉でできるなつかしの洋食 人参の甘味をひきだすコソ 季節のかぶは西洋料理にもおいしい

※ 1 / 15(火)、2 / 12(火)、2 / 13(水)、2 / 14(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。