

2019年 6~7月 家庭料理科 予定表②

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
6/ 4(火) 5(水) 6(木) 8(土)	<u>日本料理</u> いわしの梅煮 冷やし汁 くず切り、胡瓜 ちくわと野菜のいり煮	魚の上手な煮付け方 見た目も涼しげ、一番出汁で冷たい吸物 覚えておきたいおふくろの味
6/11(火) 12(水) 13(木) 15(土)	<u>中国料理</u> たたき胡瓜の中華風和えもの 五目ビーフン 帆立貝と野菜の炒めもの	胡瓜をたたいて味をしみこませましょう ビーフンのもどし方、炒め方 帆立の調理法
6/18(火) 19(水) 20(木) 22(土)	<u>西洋料理</u> キーマカレー コブサラダ プディング キャラメルソース	短時間で作れるカレー ありあわせの野菜でも きれいに作れるサラダ プディングの秘訣
6/25(火) 26(水) 27(木) ※9/28(土)	<u>日本料理</u> 和風豆腐ハンバーグ たこと胡瓜の梅和え 寒天と小豆あんのデザート	豆腐の入ったふわふわ食感のハンバーグ 酒のつまみにもなる一品 手軽につくるヘルシーな和風甘味
※ 6/29(土)は、調整日で休み→この分の授業は、9/28(土)になります。		
7/ 2(火) 3(水) 4(木) 6(土)	<u>中国料理</u> 中国風ステーキ なまりぶしときゅうりの中華風和え物 とうもろこしのスープ	牛肉の焼き方 お手軽食材で食欲そそる一品 旬のとうもろこしで簡単スープ
7/ 9(火) 10(水) 11(木) 13(土)	<u>西洋料理</u> カプリエーゼ(イタリアの前菜) 鰯のカレームニエル ラヴィゴットソース マンゴームース	ワインに合うイタリアのアンティパスト 覚えて便利 鰯の手開き 魚に合うソース 缶詰でつくるおしゃれなデザート
※ 7/16(火)は、調整日で休み→この分の授業は、7/23(火)になります。		
17(水) 18(木) 20(土) ※7/23(火)	<u>日本料理</u> 豚肉と茄子の揚げびたし 南瓜の一口焼き おくらともずくの酢のもの	作りおきできるスタミナ料理 カロテン豊富な南瓜を手軽に使って 手軽に出来るヘルシー酢のもの
7/23(火)	<u>日本料理</u> 7/17(水)と同メニュー 豚肉と茄子の揚げびたし 南瓜の一口焼き おくらともずくの酢のもの	作りおきできるスタミナ料理 カロテン豊富な南瓜を手軽に使って 手軽に出来るヘルシー酢のもの
※ 7/24(水)、7/25(木)、7/27(土)は、調整日で休み。		
7/30(火) 31(水) 8/ 1(木) 3(土)	<u>中国料理</u> 春巻 冬瓜と干貝柱のスープ煮 杏仁豆腐	春巻の上手な巻き方と揚げ方 淡泊な冬瓜のおいしい味のつけ方 中華の代表的なデザートを手作りしましょう

※ 7/16(火)、7/24(水)、7/25(木)、7/27(土)は、調整日でお休みです。

※ メニューは変更になる場合があります。