

2019年 8～10月 家庭料理科 予定表③

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
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 淡白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
8/ 6(火) 7(水) 8(木) 10(土)	<u>西洋料理</u> ズッキーニとトマトのイタリアンマリネ ハッシュドビーフ バナナケーキ	ズッキーニでつくるおいしい イタリアンマリネのコツ 洋食の定番 スポンジケーキの作り方
※ 8/13(火)～8/17(土)は、夏休み。		
8/20(火) 21(水) 22(木) 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 ゴーヤと茗荷の梅酢和え	簡単で見栄えのよいおかず 乾物をおいしく煮ましょう ほんのり苦味のあるゴーヤを 和え物にしてみましょう
8/27(火) 28(水) 29(木) 31(土)	<u>中国料理</u> トマトと青梗菜の芝麻醤サラダ もやしと豚肉の炒めもの 炒飯	食欲をそそる中国風ごまドレッシング 簡単ヘルシー もやし炒めの上手な方法 パラリと仕上げる炒飯のコツ
9/ 3(火) 4(水) 5(木) 7(土)	<u>西洋料理</u> 鶏のアクマ風 ライスサラダ パンプキンスープ	ピリリと香ばしく焼き上げる鶏料理 洋風のお米の茹で方 南瓜もおしゃれなスープに変身
9/10(火) 11(水) 12(木) 14(土)	<u>日本料理</u> 牛肉と茸のロール巻き 茄子の生姜煮 冷やし白玉 くらみつ	手早くできて、お弁当にもよいおかず 茄子で生姜風味を活かした煮物 やわらかな白玉団子をたのしむ
※ 9/17(火)は、調整日で休み→この分の授業は、11/12(火)になります。		
9/ 18(水) 19(木) 21(土) ※11/12(火)	<u>中国料理</u> もやしの辛味和え 白身魚の酒蒸し 怪味ソース 簡単サムゲタン仕立て	家庭でできる辣油の作り方 手間がかからずにできるお手軽蒸しもの 鶏の骨付き肉で作る手抜きスープ
※ 9/24(火)、9/26(木)は、調整日でお休みです。		
9/ 25(水)	<u>西洋料理</u> 4/9(火)と同メニュー ビーンズとマッシュルームの イタリアンマリネ ペスカトーレ パンナコッタ	ビーンズ缶を使っておしゃれなマリネ 魚介の Pasta、Pastaの上手な茹で方 生クリームを使ったイタリアの
9/ 28(土)	<u>日本料理</u> 6/25(火)と同メニュー 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

10/ 1(火) 2(水) 3(木) 5(土)	<u>西洋料理</u> コロッセ ミネストローネ 豆乳ときなこの蒸しケーキ	覚えておきたい定番おかず シンプルな野菜のスープ ホットケーキミックスを使って簡単デザート
10/ 8(火) 9(水) 10(木) 12(土)	<u>日本料理</u> 栗ごはん さんまのおろし煮 春菊の白和え	秋の味覚の栗をいただきます 季節のさんまを たっぷりの大根おろしと共に 白和え衣を作りましょう
10/15(火) ※ 10/23(水) ※ 10/24(木) ※ 10/26(土)	<u>中国料理</u> タコときゅうりのキムチ和え 鶏のカシューナッツ炒め ワンタンスープ	酒のつまみにもなる一品 中華料理の定番メニュー ワンタンの具と包み方
<p>※ 10/16(水)、10/17(木)は、調整日で休み ↓ この分の授業は、10/23(水)、10/24(木)になります。</p>		
10/19(土) ※ 11/26(火) ※ 11/27(水) ※ 11/28(木)	<u>西洋料理</u> 鶏のカレーピラフ クラムチャウダー ひじきと水菜のヘルシーサラダ	鶏もも丸ごと入れて豪華な洋風料理 あさりの缶詰でつくるスープ 乾物をサラダとしていただきます
<p>※ 10/22(火)は、祝日でお休みです。</p>		
10/23(水) 24(木) 26(土)	<u>中国料理</u> 10/15(火)と同メニュー タコときゅうりのキムチ和え 鶏のカシューナッツ炒め ワンタンスープ	酒のつまみにもなる一品 中華料理の定番メニュー ワンタンの具と包み方
10/29(火) 30(水) 31(木) 11/ 2(土)	<u>西洋料理</u> サーモンとアスパラのクリームパスタ りんごとセロリのサラダ ザクザク紅茶クッキー	クリーム系のパスタでおしゃれな一品 シャキシャキした歯ごたえのさっぱりサラダ 油を使った簡単クッキー

※ 8/13(火)～8/17(土)は、夏休み。

※ 9/17(火)、9/24(火)、9/26(木)、10/16(水)、10/17(木)は、調整日でお休みです。

※ 10/22(火)は、祝日でお休みです。

※ メニューは変更になる場合があります。