

## 2020年1月～2月 家庭料理科 予定表⑤

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
※ 1/9(木)は、調整日でお休みです。		
1/7(火) 8(水) 11(土)	<u>中国料理</u> 2019年11/14(木)と同メニュー ナムル3種 牛肉とキムチの炒飯 豆腐のジョン	つくっておくと便利なおいしい野菜料理 キムチが入ったピリ辛な炒飯 韓国のおふくろの味
1/14(火) 15(水) 16(木) 18(土)	<u>日本料理</u> 豚肉と野菜の南蛮みそ炒め 長芋と桜海老の酢のもの ごぼうとひじきの炊込みごはん	知って便利な南蛮みそ 知っておきたい長芋のアク抜きと切り方 ごぼうのささがきの仕方とひじきの戻し方
1/21(火) 22(水) 23(木) 25(土)	<u>中国料理</u> 大根と干貝柱の炊込みごはん 鶏手羽中とれんこんの炒め煮 オイスター風味 四川風五目スープ	干物を使ったおいしい炊き込みごはん 簡単でおいしくできるかき油炒め 身体の温まるピリ辛スープ
1/28(火) 29(水) 30(木) 2/1(土)	<u>西洋料理</u> まぐろのカルパッチョ風 マカロニグラタン 生チョコ グランマニエ風味	まぐろのきれいな切り方のコツ 洋食の定番 バレンタインのプレゼントは手作りで！！
2/4(火) 5(水) 6(木) 8(土)	<u>日本料理</u> かぶの柚子胡椒和え 鶏肉の信田巻き きのこ桜えびの落とし焼き	簡単な箸休め 客用にもお惣菜にもお弁当にもよい煮物 もう一品ほしい時に便利でお手軽な一品
※ 2/11(火)は、祝日でお休みです。 ※ 2/12(水)、2/13(木)、2/15(土)は、調整日でお休みです。		
2/18(火) 19(水) 20(木) 22(土)	<u>中国料理</u> 芹とハムの和えもの 豚肉と大根のやわらか炒め 豆腐とたらこのスープ煮	芹の上手な茹で方 25分で、豚肉、大根をやわらかに煮る 淡いピンク色の見た目もおいしい一品
2/25(火) 26(水) 27(木) 29(土)	<u>日本料理</u> 天ぷら ひじきと野菜の炒め煮 あさりのみそ汁	カラリと揚げる天ぷらのコツ 乾物を上手に使いましょう 知っておきたいお味噌の種類

- ※ 1/9(木)、2/12(水)、2/13(木)、2/15(土)は、調整日でお休みです。  
 ※ 2/11(火)は、祝日です。  
 ※ メニューは変更になる場合がございます。