

令和6年度 家庭料理科 予定表③

| 日 程 | メ ニ ュ ー | ポ イ ン ト |
|-------------------------------------|--|--|
| 8/20(火) 21(水) 24(土) | <u>日本料理</u> ゴーヤーチャンプルー もずく汁 とうもろこしごはん ちんすこう | 沖縄料理の定番、ゴーヤーの炒め物 かつお出汁のあっさりとした海藻のお吸物 ラードでつくる焼き菓子 |
| 8/27(火) 28(水) 31(土) | <u>西洋料理</u> 鰯となすのチーズ焼き ジャンバラヤ バナナムース | 覚えて便利な鰯の手開き パラリと仕上げる米の炊き方と 火加減のコツ ミキサーに入れるだけの簡単デザート |
| 9/ 3(火) 4(水) ※ 9/14(土) | <u>中国料理</u> エリンギとズッキーニの甘酢漬け トマトと卵のスープ 麻婆豆腐 | 短い時間で味をなじませるには？ 15分でできるさっぱりスープ 手作り麻婆豆腐のおいしいベースの作り方 |
| ※ 9/7(土)は、調整日→この分の授業は、9/14(土)になります。 | | |
| ※ 9/10(火)、9/11(水)は、調整日。 | | |
| 9/14(土) | <u>中国料理</u> 9/3(火)と同メニュー エリンギとズッキーニの甘酢漬け トマトと卵のスープ 麻婆豆腐 | 短い時間で味をなじませるには？ 15分でできるさっぱりスープ 手作り麻婆豆腐のおいしいベースの作り方 |
| 9/17(火) 18(水) 21(土) | <u>日本料理</u> 袱紗(ふくさ)焼き 大根と豚肉のみそ煮 胡瓜としらす干しの和えもの | 彩り鮮やかな野菜の入った卵料理 ふっくらヘルシー煮物 いつでも使える定番酢のもの |
| 9/24(火) 25(水) 28(土) | <u>西洋料理</u> ドライカレー きのこことくみのサラダ 豆腐のレアチーズケーキ | カレー粉でできるなつかしい洋食 秋の香りを活かしたサラダ 豆腐が入ったヘルシーな手作りケーキ |
| 10/ 1(火) 10/ 2(水) 10/ 5(土) | <u>中国料理</u> 切干大根の和えもの 海老のチリソース 鶏肉のさっぱり煮 | 乾物を上手に戻して和えものにしましょう おいしいチリソース作り 骨付き肉をお酢で煮ると軟らかくなります |
| 10/ 8(火) 9(水) 12(土) | <u>日本料理</u> 野菜椀 鶏めし 小松菜と油揚げの辛子酢みそあえ | 野菜たっぷりヘルシーな汁物 茶めしと、照りよく仕上げる鶏の煮方 青菜の茹で方と酢みその作り方 |
| 10/15(火) 16(水) 19(土) | <u>西洋料理</u> スパゲティ ナポリタン コールスローサラダ くるみとチョコのクッキー | 昔ながらのスパゲティを作りましょう 定番サラダの作り方 まぜるだけの簡単クッキー |

※ 9/7(火)、9/10(火)、9/11(水)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。

令和6年度 家庭料理科 予定表④

| 日 程 | メ ニ ュ ー | ポ イ ン ト |
|---|--|---|
| ※ 10/22(火)、10/23(水)は、調整日。 | | |
| 10/26(土) 29(火) 30(水) | <u>中国料理</u> 牛肉と舞茸のかき油炒め 中国風茶碗蒸し 葱ソース さつまいもの一口デザート | かたくなならない牛肉の炒め方 葱ソースでいただくさっぱり茶碗蒸し さつまいもを使った簡単スイーツ |
| ※ 11/2(土)は、調整日。 | | |
| 11/ 5(火) 6(水) 9(土) | <u>日本料理</u> 茶碗蒸し 牛肉とごぼうの生姜煮 ★鮭のちゃんちゃん焼き | 程よい固さの卵汁の割合と火加減 保存食にもなる一品 フライパンで手軽にできる北海道の味 |
| 11/12(火) 13(水) 16(土) | <u>西洋料理</u> かぼちゃとれんこんの焼きマリネ ハンバーグ きのことソース ★サクリスタン風チョコパイ | 食感の違う野菜をマリネして楽しみましょう ふっくらジューシーに仕上げるコツ 冷凍パイシートでつくるお菓子 |
| ※ 11/19(火)、11/20(水)は、調整日。 11/23(土)は、休日。 | | |
| 11/26(火) 27(水) 30(土) | <u>中国料理</u> 中華風お刺身サラダ チキン南蛮 蒸しカステラ | お刺身を野菜と一緒にサラダにしてみよう 熱々のチキンを甘辛いタレに漬け込んで ホットケーキミックスで中華風のデザートを |
| 12/ 3(火) 4(水) 7(土) | <u>日本料理</u> 正月大皿盛り 手まりえび 伊達巻き 福盛椎茸 紅白蓮根 黄金羹 | 手軽につくって、楽しく華やかに 5品の盛り合わせ |
| 12/10(火) 11(水) 14(土) | <u>西洋料理</u> 簡単タルト フランベ ★鴨のソテー オレンジソース りんごのムース | クリスマスにも楽しめる料理 3品 |
| 12/17(火) 18(水) 21(土) | <u>中国料理</u> くらげと大根の前菜 魚の唐揚げ レモンソースがけ 中国おこわ | 家庭でつくれるくらげの前菜 さわやかなソースで 炊飯器でつくる中国おこわ |
| ※ 12/24(火)～2025年 1/4(土)は、冬休み。 | | |
| 1/ 7(火) 8(水) 11(土) | <u>日本料理</u> 鮭ごはん 肉じゃが わかめとえのきのおろし和え | 手近な塩鮭でおいしい混ぜご飯 おいしい味のつけ方 ヘルシー酢の物 |

※ 11/2(土)、11/19(火)、11/20(水)は、調整日でお休みです。

※ 11/23(土)は、休日です。

※ 12/24(火)～2025年1/4(土)は、冬休みです。

※ メニューの★印は、新メニューです。

※ メニューは変更になる場合がございます。