

2025年(令和6年度) 1月～2月 家庭料理科 予定表⑤

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
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
1 / 14(火) 15(水) 18(土)	<u>西洋料理</u> シーフード ドリア かぶと生ハムのサラダ きんかンドレッシング ヨーグルトゼリー ベリーソース	ごはんの上にホワイトソース、えびや チーズをのせて焼くオープン料理 季節のかぶときんかんは 西洋料理にも美味しい さっぱりデザート
1 / 21(火) 22(水) 25(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 甘酒豆乳プリン	甘じょっぱい牛肉の入った具を塩と ごま油で味つけたごはんを巻きましょう 簡単ピリ辛スープ 甘酒を使ったデザート
1 / 28(火) 29(水) 2 / 1(土)	<u>日本料理</u> 焼ききのこと水菜の柚子胡椒和え さばのみそ煮 くず抹茶プリン 黒みつソース	トースターを使って きのこに火を通しましょう 青魚の扱い方 葛粉を使った和風デザート
2 / 4(火) 5(水) 8(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 / 11(火)は、休日。		
2 / 12(水) 15(土) 18(火)	<u>中国料理</u> 大豆もやしのナムル スペアリブの鍋照り焼き チヂミ	栄養豊富な大豆もやしで 人気の和え物作り ゆっくり煮込んでこってり味のスペアリブ 韓国のおやきをカリッと色よく焼きましょう
※ 2 / 19(水)、2 / 22(土)は、調整日。		
2 / 25(火) 26(水) 3 / 1(土)	<u>日本料理</u> かきフライ かぶのそぼろ煮 石狩汁	中はふんわり、外はカリッと揚げるコツ 20分で仕上がる身体のあたたまる料理 酒粕の入ったほっこりあたたまる汁

※ 2 / 11(火)は、休日です。

※ 2 / 19(水)、2 / 22(土)は、調整日でお休みです。

※ 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。

2025年(令和6年度) 3月 家庭料理科 予定表⑥

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
3/ 4(火) 5(水) 8(土)	<u>西洋料理</u> 簡単アクアパッツァ シーザーズ サラダ フルーツケーキ	魚介の旨味たっぷりです。 フレッシュ野菜のサラダ 小さなカップで日持ちするケーキ作り
3/11(火) 12(水) 15(土)	<u>中国料理</u> 豚肉と長芋の包み焼き 白菜とハムのクリーム煮 干しえびと小松菜の炒めもの	サクサク長芋を豚肉で巻いて焼きます 白菜のおいしさを引き出したクリーム煮 ビタミン豊富な小松菜のおいしい炒め方
3/18(火) 19(水) 22(土)	<u>西洋料理</u> サーモンとアボカドのカクテル 春キャベツとアンチョビーのパスタ ジャーマンポテト	簡単でおしゃれな前菜 やわらかくて甘い春キャベツを たっぷりいただきますよ ベーコンの旨味とじゃがいもの 相性はぴったり
3/25(火) 26(水) 29(土)	<u>日本料理</u> いなりずし 鶏団子のおろし煮 春菊、しめじ、菊花のおひたし	お揚げを煮て手作りしましょう 重宝するおろし煮 カラフルな和えもの

※ 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。