

令和7年度 家庭料理科 予定表②

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
6/ 3(火) 4(水) 7(土)	<u>日本料理</u> いわしの梅煮 ちくわと野菜のいり煮 寒天と小豆あんのデザート	魚の上手な煮付け方 覚えておきたいおふくろの味 手軽につくるヘルシーな和風甘味
6/10(火)	<u>日本料理</u> 5/7(水)と同メニュー めかじきの七味焼き おくらともずくの酢のもの 豚汁	ご飯に合う簡単魚のおかず 手軽に出来るヘルシー酢のもの 根菜類の煮方
※ 6/11(水)は、調整日で休み。		
6/14(土) ※6/24(火) ※6/25(水)	<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 手早く炒めましょう
6/17(火) 18(水) 21(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
6/24(火) 25(水)	<u>中国料理</u> 6/14(土)と同メニュー たたき胡瓜の中華風和えもの 五目ビーフン 帆立と野菜の炒めもの	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 手早く炒めましょう
※ 6/28(土)は、調整日で休み。		
7/ 1(火) 2(水) 5(土)	<u>日本料理</u> ひんやり そうめん ★豚肉の梅しそロール ★かぼちゃの甘辛焼き	見た目も涼しげに盛り付けましょう 豚バラ肉をしっかり形よく巻きましょう カロテン豊富なかぼちゃ
7/ 8(火) 9(水) 12(土)	<u>中国料理</u> ★豆もやしの炊き込みごはん 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	ピリ辛の薬味じょうゆをかけていただきます 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
7/15(火) 16(水) 19(土)	<u>西洋料理</u> 鶏のリエット 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
7/22(火) 23(水) 26(土)	<u>日本料理</u> ★豚しゃぶとなすのおろしダレ ★うの花 キャベツのごま酢和え	しっかりとしゃぶしゃぶした豚肉をさっぱりダレで おからを使った常備菜 ごまのすり方

※ 6/11(水)、6/28(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あります。