

平成30年 基礎科日本料理 予定表②

日 程	メ ニ ュ ー	主 な 内 容
(8) 5/28(月) 5/29(火)	空豆の当座煮 オクラの豚肉ロール 二杯酢 もやしと油揚げのごま酢	旬の空豆をおいしく煮る 豚肉の下味のつけ方、巻き方等 もやしのはりのあるゆで方
(9) 6/4(月) 6/5(火)	吸物 帆立貝のくずたたき かつおの手こね寿司 キャベツと桜えびのおひたし	吸物用1番出汁の取り方 簡単炊込み寿司飯の作り方 2番出汁の使い方
(10) 6/11(月) 6/12(火)	しじみの赤出汁 新ごぼうと牛肉の生姜煮 モロヘイヤと白す干しの辛子じょうゆ	貝の汁の作り方 ごぼうの下処理 栄養満点 モロヘイヤの小皿料理
(11) 6/18(月) 6/19(火)	南瓜のそぼろ煮 海老とさやいんげんのかき揚げ レタスと赤玉葱の和風サラダ	味の含ませ方 カラリと揚げるかき揚げのコツ 夏向き栄養バランスのよいサラダ
(12) 6/25(月) 6/26(火)	たたき長芋とわかめの梅酢和え ピーマンの肉詰 なすの含め煮	重宝する梅酢の作り方 なすの飾り切りと味の含め方
(13) 7/2(月) 7/3(火)	夏野菜と豚肉の焼きびたし 魚の塩焼き もずくと生湯葉の生姜酢	夏に重宝な作りおきのきく料理 魚のおいしい焼き方
(14) 7/9(月) 7/10(火)	冷し汁 焼きなす、くずきり、胡瓜 卵焼き 小葱入り かますご飯	夏向き汁 1人1本卵焼きを覚えよう 干物でおいしいご飯
※ 7/16(月)は、休日。 7/17(火)は、調整日。		
(15) 7/23(月) 7/24(火)	たこの緑酢和え 冬瓜と鶏肉のくず煮 さやいんげんのごまじょうゆ	たこの切り方、胡瓜で作る緑酢 冬瓜のおいしい煮方 さやいんげんの茹で加減
(16) 7/30(月) 7/31(火)	冷やし具ソーメン 南瓜の南蛮揚げ	ソーメンの茹で方と麺つゆ、 薄焼き卵等の作り方 夏向きの揚げもの

※ 7/16(月)は、休日。 ※ 7/17(火)は、調整日でお休みです。

※ メニューと日取りが変更になる場合がございます。