

平成30年度6～7月 家庭料理科 予定表②

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
6/ 5(火) 6(水) 7(木) 9(土)	<u>日本料理</u> 豚肉とオクラのロール焼き あじの干物とひじきの梅酢和え 水ようかん	豚肉の下味、巻き方 あじの干物をほぐして和えものに 寒天で固める和風スイーツ
6/12(火) 13(水) 14(木) 16(土)	<u>西洋料理</u> 魚のソテー バーニャカウダソース ソーセージとキャベツの ドイツ風蒸し煮 チェリーのコンポート アイスクリーム添え	アンチョビーとにんにくの入った 温かいソースを作りましょう 胃にやさしいキャベツを たっぷりいただけるドイツ風料理 便利なフルーツコンポートの作り方
6/19(火) 20(水) 21(木) 23(土)	<u>中国料理</u> 豆腐とハムの前菜 海老しゅうまい いかと野菜の炒めもの	おしゃれな中国風豆腐料理 定番おかずを作りましょう いかをやわらかく仕上げるコツ
6/26(火) 27(水) 28(木) 30(土)	<u>日本料理</u> 海老と南瓜のかき揚げ 切干大根と豚肉の煮物 清汁 花苕荷の玉子とじ	カラリと揚げるかき揚げのコツ 覚えて便利な切干大根の使い方 ふんわりした卵のとじ方
7/ 3(火) 4(水) 5(木) 7(土)	<u>西洋料理</u> たことオリーブのタパス トマトのカッペリーニ冷製パスタ じゃがいもと玉葱の スペイン風オムレツ	手早くつくれるスペインのおつまみ カッペリーニをトマトとバジルの 冷たいソースであえた夏向きなパスタ ボリュームたっぷり、 重宝するスペインのオムレツ
7/10(火) 11(水) 12(木) 14(土)	<u>中国料理</u> 冷やし中華 焼きぎょうざ	麺の上手な茹で方と簡単でおいしい 五種類の具の作り方 餃子の上手な包み方、焼き方
※ 7/17(火)は、調整日。		
7/18(水) 19(木) 21(土) 8/ 7(火)	<u>日本料理</u> 焼き茄子 冷汁 鶏レバーの生姜煮	上手な焼き方を覚えて色々な料理に変身 ご飯にも麺類にも合う冷たい汁物 鶏レバーの下処理の仕方
※ 7/25(水)は、調整日。		
7/24(火) 26(木) 28(土) 8/ 8(水)	<u>西洋料理</u> ガパオライス ムー・サテ(豚肉の串焼き) ガドガド(厚揚げサラダ)	タイの定番料理 東南アジアの味付けで 豚肉を串にさして焼きましょう インドネシアのサラダ
7/31(火) 8/ 1(水) 2(木) 4(土)	<u>中国料理</u> じゃばら胡瓜の甘酢漬け 鶏肉と野菜のカレー炒め煮 海老とニラの中国風卵焼き	胡瓜のきれいな飾り切り スピード料理の人気のカレー味 ダイナミックにつくる中国風卵焼き

※ 7/17(火)、7/25(水)は、調整日でお休みです。

※ 8/9(木)～8/18(土)は、夏休みです。

※ メニューは変更になる場合がございます。