

令和2年度10月～12月 家庭料理科 予定表④

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
10／6(火) 7(水) 10(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
10／13(火) 14(水) 17(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しましょう 定番サラダの作り方 まぜるだけの簡単クッキー
10／20(火) 21(水) 24(土)	<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 かぼちゃの茶巾	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 かぼちゃを使った簡単スイーツ
10／27(火) 28(水) 31(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物
※ 11／3(火)は、休日。 11／4(水)、11／7(土)は、調整日。		
11／10(火) 11(水) 14(土)	<u>西洋料理</u> ドライカレー きのこくるみのサラダ 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
11／17(火) 18(水) 21(土)	<u>中国料理</u> 白菜の甘酢漬け 海老のチリソース 鶏肉のさっぱり煮	旬の白菜をいかした甘酢漬け 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
11／24(火) 25(水) 28(土)	<u>日本料理</u> 焼ききのこ水菜の柚子胡椒和え 肉じゃが 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 おいしい味のつけ方 葛粉を使った和風デザート
12／1(火) 2(水) 5(土)	<u>西洋料理</u> サーモンとアボカドのカクテル 牛肉のソテー 赤ワインソース りんごのムース	クリスマスにも楽しめる料理 3品
12／8(火) 9(水) 12(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
12／15(火) 16(水) 19(土)	<u>中国料理</u> くらげと大根の前菜 魚の唐揚げ パイナップルソース 中国おこわ	家庭でつくれるくらげの前菜 お腹にやさしいパイナップルソース 炊飯器でつくる中国おこわ

※ 11／3(火)は、休日です。 ※ 11／4(水)、11／7(土)は、調整日でお休みです。

※ 12／22(火)～2021年1／7(木)は、冬休みです。

※ メニューは変更になる場合がございます。