

令和2年度(2021年)1月～2月 家庭料理科 予定表⑤

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
1 / 9(土) ※ 3 / 16(火) ※ 3 / 17(水)	<u>日本料理</u> 鮭ごはん 豚肉と長芋の包み焼き 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 サクサクの長芋を豚肉で巻いて 焼きましょう ちよっとおしゃれな、 お客様にも使えるヘルシー酢の物
※ 1 / 5(火)、1 / 6(水)は、冬休み→この分の授業は、3 / 16(火)、3 / 17(水)になります。		
1 / 12(火) 13(水) 16(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 / 19(火) 20(水) 23(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 ココナッツミルクの白玉じるこ	甘じょっぱい牛肉の入った具を塩と ごま油で味つけしたごはんを巻きましょう 簡単ピリ辛スープ やわらか白玉団子と小豆でスイーツ作り
1 / 26(火) 27(水) 30(土)	<u>日本料理</u> かきフライ かぶのそぼろ煮 芹とちくわのごま酢和え	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 香りよく炒ったごまをすり、 旬の芹と和えましょう
2 / 2(火) 3(水) ※ 2 / 13(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 / 6(土)は、調整日→この分の授業は、2 / 13(土)になります。		
2 / 9(火) ※ 2 / 24(水) ※ 2 / 27(土)	<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 / 10(水)は、調整日→この分の授業は、2 / 24(水)になります。		
2 / 16(火) 17(水) 20(土)	<u>日本料理</u> さわらのたつた揚げ 春菊・しめじ・菊花のひたし 石狩汁	おかず、おつまみ、お弁当につかえる 魚の揚げもの カラフルな和えもの 酒粕の入ったほっこりあたたまる汁

- ※ 12 / 22(火)～2021年1 / 7(木)は、冬休みです。
- ※ 2 / 6(土)、2 / 10(水)は、調整日でお休みです。
- ※ メニューは変更になる場合がございます。

2021年3月 家庭料理科 予定表⑥

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
※ 2/23(火)は、祝日です。		
2/24(水) 27(土)	中国料理 2/9(火)と同メニュー 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
3/ 2(火) 3(水) 6(土)	西洋料理 簡単アクアパッツァ シーザーズ サラダ ジャーマンポテト	魚介の旨味たっぷりです。 フレッシュ野菜のサラダ ベーコンの旨味とじゃがいもの 相性はぴったり
3/ 9(火) 10(水) 13(土)	日本料理 いなりずし 鶏団子のおろし煮 長芋の明太子和え	お揚げを煮て手作りしましょう 重宝するおろし煮 ネバネバ食材と明太子の相性はぴったり
3/16(火) 17(水)	日本料理 1/9(土)と同メニュー 鮭ごはん 豚肉と長芋の包み焼き 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 サクサクの長芋を豚肉で巻いて 焼きましょう ちょっとおしゃれな、 お客様にも使えるヘルシー酢の物
※ 3/20(土)は、祝日でお休みです。		
3/23(火) 24(水) 27(土)	西洋料理 春キャベツとアンチョビーのパスタ キャロットポタージュ フルーツケーキ	やわらかくて甘い春キャベツを たっぷりいただきましょう 人参の甘味をひきだすコツ 小さなカップで日持ちするケーキ作り
3/30(火) 31(水)	中国料理 切干大根の和えもの 豚肉とピーマンのみそ炒め 蟹と豆腐のスープ	乾物を上手に戻して和えものにしましょう 手早くできる夕食の一品 簡単にちょっと贅沢なスープづくり

- ※ 2/23(火)、3/20(土)は、祝日。
- ※ 4/1(木)～は、春休みです。
- ※ メニューは変更になる場合がございます。