

令和3年度 家庭料理科 予定表①

※ 4月より、土曜日の授業開始時間が13時からになりました。

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
※ ~4/3(土)は、春休み		
4/ 6(火) 7(水) 10(土)	<u>西洋料理</u> ビーンズとマッシュルームの イタリアンマリネ ペスカトーレ パンナコッタ	ビーンズ缶を使っておしゃれなマリネ 魚介のパスタ、パスタの上手な茹で方 生クリームを使ったイタリアの 冷たいデザート
4/13(火) 14(水) 17(土)	<u>日本料理</u> 清汁 若竹汁 筍としらす干しの炊き込みご飯 生揚げとふきの鶏そぼろ煮	出汁の取り方 ふっくらご飯の炊き方 おいしい筍の茹で方、切り方 ふきのアク抜き
4/20(火) 21(水) 24(土)	<u>中国料理</u> ほたるいかと アスパラガスの和えもの マーボー茄子 ★大根もち	旬のほたるいかをいただきます 茄子を炒めるポイント 点心おなじみの一品
4/27(火) 28(水) ※5/8(土)	<u>西洋料理</u> ★そら豆のリゾット ★鶏の冷製 パプリカソース キャロットラペ	生米から作る本格リゾット 鶏肉をしっとりやわらかくいただきます せん切り人参をたっぷりサラダに
<p style="color: red;">※ 5/1(土)は、調整日で休み→この分の授業は、5/8(土)になります。</p> <p>※ 5/4(火)、5/5(水)は、休日。</p>		
5/8(土)	<u>西洋料理</u> 4/27(火)と同メニュー ★そら豆のリゾット ★鶏の冷製 パプリカソース キャロットラペ	生米から作る本格リゾット 鶏肉をしっとりやわらかくいただきます せん切り人参をたっぷりサラダに
5/11(火) 12(水) 15(土)	<u>日本料理</u> めかじきの七味焼き キャベツのごま酢和え 豚汁	ご飯に合う簡単魚のおかず ごまのすり方 根菜類の煮方
5/18(火) 19(水) 22(土)	<u>中国料理</u> 春雨のエスニック風サラダ 新キャベツと豚肉の甜麺醤炒め 海老と豆腐の卵スープ	中国の基本 おいしいスープの取り方 切り方、炒め方

- ※ 5/1(土)は、調整日でお休みです。
- ※ 5/4(火)、5/5(水)は、休日です。
- ※ 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。

令和3年度 家庭料理科 予定表②

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
5/25(火) 26(水) 29(土)	<u>西洋料理</u> 豚肉のソテー ケッカソース ほうれん草のフラン フルーツのワインゼリー	豚肉をおいしく焼くコツと ケッカソースの作り方 オーブンを使った卵料理 ゼラチンについて
※ 6/1(火)、6/2(水)、6/5(土)は、調整日で休み		
6/8(火) 9(水) 12(土)	<u>日本料理</u> いわしの梅煮 冷やし汁 くず切り、胡瓜 ちくわと野菜のいり煮	魚の上手な煮付け方 見た目も涼しげ、一番出汁で冷たい吸物 覚えておきたいおふくろの味
6/15(火) 16(水) 19(土)	<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
6/22(火) 23(水) 26(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
6/29(火) 30(水) 7/3(土)	<u>日本料理</u> 和風豆腐ハンバーグ たこと胡瓜の梅和え 寒天と小豆あんのデザート	豆腐の入ったふわふわ食感のハンバーグ 酒のつまみにもなる一品 手軽につくるヘルシーな和風甘味
7/6(火) 7(水) 10(土)	<u>中国料理</u> 中国風ステーキ 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	牛肉の焼き方 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
7/13(火) 14(水) 17(土)	<u>西洋料理</u> カプリエーゼ(イタリアの前菜) 鯛のカレームニエル ラヴィゴットソース マンゴームース	ワインに合うイタリアのアンティパスト 覚えて便利 鯛の手開き 魚に合うソース 缶詰でつくるおしゃれなデザート
※ 7/20(火)、7/21(水)、7/24(土)は、調整日で休み。		
7/27(火) 28(水) 31(土)	<u>日本料理</u> 豚肉と茄子の揚げびたし 南瓜の一口焼き おくらともずくの酢のもの	作りおきできるスタミナ料理 カロテン豊富な南瓜を手軽に使う 手軽に出来るヘルシー酢のもの

- ※ 6/1(火)、6/2(水)、6/5(土)、
7/20(火)、7/21(水)、7/24(土)は、調整日でお休みです。
※ メニューは変更になる場合があります。