

令和3年度 家庭料理科 予定表③

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
8/ 3(火) 4(水) 7(土)	<u>中国料理</u> 春巻 冬瓜と干貝柱のスープ煮 杏仁豆腐	春巻の上手な巻き方と揚げ方 淡白な冬瓜のおいしい味のつけ方 中華の代表的なデザートを手作りしましょう
※ 8/10(火)～8/14(土)は、夏休み。		
8/17(火) 18(水) 21(土)	<u>西洋料理</u> ズッキーニとトマトのイタリアンマリネ ハッシュドビーフ バナナケーキ	ズッキーニでつくるおいしいイタリアンマリネのコツ 洋食の定番 スポンジケーキの作り方
8/24(火) 25(水) 28(土)	<u>日本料理</u> ピーマンの肉詰め焼き 高野豆腐の煮物 ゴーヤと茗荷の梅酢和え	簡単で見栄えのよいおかず 乾物をおいしく煮ましょう ほんのり苦味のあるゴーヤを和え物にしてみましょう
8/31(火) 9/ 1(水) 4(土)	<u>中国料理</u> トマトと青梗菜の芝麻醤サラダ もやしと豚肉の炒めもの 炒飯	食欲をそそる中国風ごまドレッシング 簡単ヘルシー もやし炒めの上手な方法 パラリと仕上げる炒飯のコツ
9/ 7(火) 8(水) 11(土)	<u>西洋料理</u> 鶏のアクマ風 ライスサラダ パンプキンスープ	ピリリと香ばしく焼き上げる鶏料理 洋風のお米の茹で方 南瓜もおしゃれなスープに変身
9/14(火) 15(水) 18(土)	<u>日本料理</u> 牛肉と茸のロール巻き 茄子の生姜煮 冷やし白玉 くらみつ	手早くできて、お弁当にもよいおかず 茄子で生姜風味を活かした煮物 やわらかな白玉団子をたのしむ
<p style="text-align: center;">※ 9/21(火)、9/22(水)は、調整日で休み ↓ この分の授業は、10/12(火)、10/13(水)になります。</p>		
9/ 25(土) ※10/12(火) ※10/13(水)	<u>中国料理</u> もやしの辛味和え 白身魚の酒蒸し 怪味ソース 簡単サムゲタン仕立て	家庭でできる辣油の作り方 手間がかからずにできるお手軽蒸しもの 鶏の骨付き肉で作る手抜きスープ
9/28(火) 29(水) 10/2(土)	<u>西洋料理</u> コロッケ ミネストローネ ★チョコレートケーキ	覚えておきたい定番おかず シンプルな野菜のスープ 溶かしチョコレートが入った濃厚ケーキ

- ※ 8/10(火)～8/14(土)は、夏休み。
- ※ 9/21(火)、9/22(水)は、調整日でお休みです。
- ※ 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。