

## 令和3年度 家庭料理科 予定表④

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
10/ 5(火) 6(水) 9(土)	<b>日本料理</b> 栗ごはん さんまのおろし煮  春菊の白和え	秋の味覚の栗をいただきます 季節のさんまを たっぷりの大根おろしと共に 白和え衣を作りましょう
10/12(火) 13(水)	<b>中国料理</b> 9/25(土)と同メニュー 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
※ 10/16(土)は、調整日で休み		
10/19(火) 20(水) 23(土)	<b>西洋料理</b> 鶏のカレーピラフ クラムチャウダー ひじきと水菜のヘルシーサラダ	鶏もも丸ごと入れて豪華な洋風料理 あさりの缶詰でつくるスープ 乾物をサラダとしていただきます
10/26(火) 27(水) 30(土)	<b>日本料理</b> 五目寿司 厚揚げの鶏みそがけ	おいしい寿司飯と具のコツ 覚えておくと便利な鶏みそ
11/6(土) ※ 12/21(火) ※ 12/22(水)	<b>中国料理</b> タコときゅうりのキムチ和え 鶏のカシューナッツ炒め ワンタンスープ	酒のつまみにもなる一品 中華料理の定番メニュー ワンタンの具と包み方
<p>※ 11/2(火)は、調整日で休み、11/3(水)は、休日 ↓ この分の授業は、12/21(火)、12/22(水)になります。</p>		
11/ 9(火) 10(水) 13(土)	<b>西洋料理</b> サーモンとアスパラのクリームパスタ りんごとセロリのサラダ ザクザク紅茶クッキー	クリーム系のパスタでおしゃれな一品 シャキシャキした歯ごたえのさっぱりサラダ 油を使った簡単クッキー
11/16(火) 17(水) 20(土)	<b>日本料理</b> まぐろとわかめの酢みそ おでん 茶めし	おいしい酢みその作り方 昆布とつくねでコクのあるおでん出汁 ほうじ茶を使った香りよいごはん
※ 11/23(火)は、休日。		
11/24(水) 27 (土) 2022年 ※ 3/29(火)	<b>中国料理</b> ★チャプチェ ★温野菜のヤンニョムがけ 豆腐のジョン	牛肉と春雨のお惣菜 ピリ辛ダレを手作りしましょう 韓国のおふくろの味
11/30(火) 12/ 1(水) 4(土)	<b>西洋料理</b> オールドブル2種 鶏のチーズロースト 焼きりんごのキャラメリゼ	クリスマスにも使える おしゃれで簡単なオールドブル 何人前でも手早く簡単な ファルシーロースト フライパンで作る手軽なりんごのデザート

- ※ 10/16(土)、11/2(火)は調整日でお休みです。
- ※ 11/3(水)、11/23(火)は祝日でお休みです。
- ※ 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。