

西洋料理 予定表 2022年4～2022年9月

日 程	メ ニ ュ ー	内 容
(1) 4/7	スープ ジュリエーン ビーツのサラダ 魚のポワレ ハーブソース	おいしいスープの取り方 知っておくと便利なビーツ 魚をカリッと焼くコツ
(2) 4/28	鯛のファルシー パン粉焼き 生ハムとわけぎのペペロンチーノ 野菜のポターージュ	ペペロンチーノの香りの出し方 栄養たっぷり 簡単ポターージュ
(3) 5/19	魚のカルパッチョ 豚肉と野菜のワイン蒸し マスタード ソース カスタードプディング	イタリアの前菜 つけ合わせも一鍋で出来る ヘルシー料理 基本プディング
(4) 5/26	ブイヤベース マッシュルームのオムレツ スペイン風鶏肉と野菜のサラダ	地中海の代表的料理 茸の蒸し煮とやわらかなオムレツ作りのコ ツ
(5) 6/16	そら豆と生ハムのサラダ 仔羊のハーブ焼き ブランマンジェ フランボワーズ	旬のそら豆をサラダに ヘルシーな羊の焼き方 フランスのデザート
(6) 6/30	トマトとツナのサンドイッチサラダ パエリア クレーマ カタラナ	みんなに好まれるトマトのサラダ パラリと炊き上げるコツ スペインのカタルーニャ地方のお菓子
(7) 7/7	カチュンパー タンドリーチキン ターメリックライス	インド風生野菜のサラダ インドの伝統的鶏料理
(8) 7/14	ヴィシソワーズ アボカドのディップ 鶏肉のカリカリパン粉焼き	冷製スープ 便利なディップ作り カリカリと香ばしい鶏の焼き方
(9) 8/4	豚肉とピーマンのファルシー バーニャカウダ マケドニアン・ゼリー	イタリアの代表的料理 フルーツポンチゼリー
(10) 8/25	なすときのこの前菜 鱈のトマトソース煮 南瓜のチーズコロッケ	作り置きのかく前菜 トマトソースの作り方
(11) 9/15	冷製パスタ スイートポテト 栗と豚挽き肉のチーズグラチネ	冷製用パスタのゆで加減等 おいしいさつまいもペーストの作り方 秋の味覚の家庭料理
(12) 9/22	タラモサラダ 鶏肉のパプリカ煮 ヴァニレッキ プエルン	ギリシャの前菜 鶏を焼いて煮込む美味しいコツ等 ドイツのアーモンドクッキー

※ メニューは変更になる場合がございます。

西洋料理 予定表 2022年10～2023年3月

日 程	メ ニ ュ ー	内 容
(13) 10/6	生椎茸のハーブバター焼き サーモンの蒸し煮 タルタルソース 海老とマッシュルームの炊き込みご飯	生椎茸の味を活かしたオーブン料理 手作りタルタルソース
(14) 10/20	ヤンソンさんの誘惑 フルーツサラダ ハチミツのムース	北欧の魚料理 フルーツを使ったサラダの味付けのコツ
(15) 11/10	チーズと卵のストラッチャテッラ 魚のパピョット 鶏肉とかぶのサラダ	チーズでコクを出すお手軽スープ おしゃれな紙包み焼き 鶏肉の蒸し煮の仕方
(16) 11/24	ビーフシチュー りんごのクレープ じゃがいもとベーコンの蒸し焼き ローズマリー風味	本格ビーフシチュー クレープ生地の作り方
(17) 12/1	鴨といちじくの赤ワインソース ほうれん草のキッシュ クリスマスムース	キッシュ生地の作り方 三色カラーのデザート
(18) 12/15	カナッペ3種 バスタ ジェノベーゼ 牡蠣のグラタン	パーティーなどに重宝するカナッペ 便利なジェノベーゼソース作り 牡蠣の蒸し煮ソースの作り方
(19) 1/12	蟹ときのこのリゾット ブロッコリーのフリッター ブルーベリーのスフレ	リゾット作りの基本 ふんわりカリッとした揚げ物 おしゃれなデザート
(20) 1/19	冬葱のギリシャ風マリネ ローレーヌ地方のポトフ フルーツグラタン	葱の美味しさを引き出したマリネ フランスの定番鍋料理 レストラン等でおなじみのデザート
(21) 2/9	パスタ ミートソース シュークリーム サラダレチュー ソースビネグレット	本格ミートソースの作り方 シュー生地とカスタードクリーム レタスベースのサラダ
(22) 2/16	ローストポーク アップルソース アンディーブのサラダ アンチョビー ソース ほうれん草のポタージュ	焼き方とそのソース 基本ドレッシング
(23) 3/9	ミートローフ 春キャベツとマッシュルームのサラダ あさりとパスタのスープ	便利な一品 パスタ入りのお手軽スープ
(24) 3/16	帆立のテリーヌ風仕立て 鱈のグリル 春野菜のジュリエーヌ仕 立て じゃがいものチーズ焼き	やさしい春の魚料理 代表的フランスの家庭料理

※ メニューは変更になる場合がございます。