

令和4年度4～5月 家庭料理科 予定表①

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
4/ 5(火) 6(水) 9(土)	<u>中国料理</u> 豚肉と筍のいり卵 ★ほたるいかとセロリの パクチー炒め わかめときゅうりの中華和え	やわらかな卵のいり方 アジア風味の一皿 わかめのもどし方
4/12(火) 13(水) 16(土)	<u>日本料理</u> 豆ごはん 牛肉と筍のいり煮 玉葱のみそ汁	旬のグリーンピースでおいしく炊くコツ 筍のアクの取り方 煮干し出汁のとり方
4/19(火) 20(水) 23(土)	<u>西洋料理</u> ポークソテー ベルギー風グリーンピースの煮込み レタスと卵のサラダ チーズドレッシング ブルーベリーとバナナのクラフティ	豚肉の上手な焼き方 安心できる手作りドレッシング 便利な冷凍フルーツで 焼き菓子をつくります
4/26(火) 27(水) ※ 5/7(土)	<u>日本料理</u> 吸物 松葉かまぼこ 湯葉 ほうれん草 さわらのたつた揚げ うどとわかめの酢みそ和え	本格的な出汁の取り方 おかず、おつまみに使える魚の揚げ物 うどのおいしいいただき方
※ 4/30(土)は、調整日 → この分の授業は、5/7(土)になります。		
※ 5/3(火)、5/4(水)は、祝日。		
5/7(土)	<u>日本料理</u> 吸物 松葉かまぼこ 湯葉 ほうれん草 さわらのたつた揚げ うどとわかめの酢みそ和え	本格的な出汁の取り方 おかず、おつまみに使える魚の揚げ物 うどのおいしいいただき方
5/10(火) 11(水) 14(土)	<u>中国料理</u> 白菜の甘酢漬け 豚肉とピーマンのみそ炒め ★豆腐の豆乳スープ	白菜をやわらかくするコツ 手早くできる夕食の一品 簡単なスープづくり
5/17(火) 18(水) 21(土)	<u>西洋料理</u> 鶏肉のチーズ焼き ポロニヤ風 アスパラガスのオムレツ 南仏風サラダ	簡単においしいイタリア家庭料理 重宝するおいしいオムレツを 上手につくるコツ さわやかなサラダづくりのポイント
5/24(火) 25(水) 28(土)	<u>中国料理</u> 蒸し茄子の三杯酢かけ 豚肉とじゃがいもの生姜風味煮 魚の五香粉揚げ	茄子のおしゃれな切り方 じゃがいもを使った経済的なおかず 魚を一層おいしくする揚げ物
※ 5/31(火)、6/1(水)、6/4(土)は、調整日。		

※ 4/30(土)、5/31(火)、6/1(水)、6/4(土)は、調整日でお休みです。

※ 5/3(火)、5/4(水)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ございます。

令和4年度6～7月 家庭料理科 予定表②

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
※ 5/31(火)、6/1(水)、6/4(土)は、調整日。		
6/ 7(火) 8(水) 11(土)	<u>日本料理</u> 豚肉とオクラのロール焼き あじの干物とひじきの梅酢和え 水ようかん	豚肉の下味、巻き方 あじの干物をほぐして和えものに 寒天で固める和風スイーツ
6/14(火) 15(水) 18(土)	<u>西洋料理</u> ★魚のソテー タプナードソース ソーセージとキャベツの ドイツ風蒸し煮 ★レンズ豆のスープ	黒オリーブを刻んだおしゃれなソース 胃にやさしいキャベツを たっぷりいただけるドイツ風料理 手軽に使える乾物で栄養のあるスープを
6/21(火) 22(水) 25(土)	<u>中国料理</u> 豆腐とハム、ザーサイの前菜 海老しゅうまい いかと野菜の炒めもの	おしゃれな中国風豆腐料理 定番おかずを作りましょう いかをやわらかく仕上げるコツ
6/28(火) 29(水) ※7/23(土)	<u>日本料理</u> いわしの蒲焼き 切干大根と豚肉の煮物 清汁 花茗荷の玉子とじ	魚の上手なおろし方 覚えて便利な切干大根の使い方 ふんわりした卵のとじ方
※ 7/2(土)は、調整日 → この分の授業は、7/23(土)になります。		
7/ 5(火) 6(水) 9(土)	<u>西洋料理</u> たことオリーブのタパス トマトのカッペリーニ冷製パスタ じゃがいもと玉葱の スペイン風オムレツ	手早くつくれるスペインのおつまみ カッペリーニをトマトとバジルの 冷たいソースであえた夏向きなパスタ ボリュームたっぷり、 重宝するスペインのオムレツ
7/12(火) 13(水) 16(土)	<u>中国料理</u> 冷やし中華 焼きぎょうざ	麺の上手な茹で方と簡単でおいしい 五種類の具の作り方 餃子の上手な包み方、焼き方
※ 7/19(火)、7/20(水)は、調整日。		
7/23(土)	<u>日本料理</u> 6/28(火)と同メニュー いわしの蒲焼き 切干大根と豚肉の煮物 清汁 花茗荷の玉子とじ	魚の上手なおろし方 覚えて便利な切干大根の使い方 ふんわりした卵のとじ方
7/26(火) 27(水) 30(土)	<u>日本料理</u> 焼き茄子 冷汁 鶏レバーの生姜煮	上手な焼き方を覚えて色々な料理に変身 ご飯にも麺類にも合う冷たい汁物 鶏レバーの下処理の仕方

※ 5/31(火)、6/1(水)、6/4(土)、
7/2(土)、7/19(火)、7/20(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ございます。