

令和4年度 家庭料理科 予定表③

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
8/ 2(火) 3(水) 6(土)	<u>西洋料理</u> ガパオライス ムー・サテ(豚肉の串焼き) ガドガド(厚揚げサラダ)	タイの定番料理 東南アジアの味付けで 豚肉を串にさして焼きましょう インドネシアのサラダ
8/ 9(火) 10(水) 20(土)	<u>中国料理</u> じゃばら胡瓜の甘酢漬け 魯肉飯 ビーフン湯	胡瓜のきれいな飾り切り 台湾風の豚丼 ビーフンの上手なもどし方
※ 8/13(土)～8/17(水)は、夏休み。		
8/23(火) 24(水) 27(土)	<u>日本料理</u> ゴーヤーチャンプルー もずく汁 とうもろこしごはん ちんすこう	沖縄料理の定番、ゴーヤーの炒め物 かつお出汁のあっさりとした海藻のお吸物 ラードでつくる焼き菓子
8/30(火) 31(水) 9/ 3(土)	<u>西洋料理</u> 鯛となすのチーズ焼き ジャンバラヤ バナナムース	覚えて便利な鯛の手開き パラリと仕上げる米の炊き方と 火加減のコツ ミキサーに入れるだけの簡単デザート
9/ 6(火) 7(水) 10(土)	<u>中国料理</u> エリンギとズッキーニの甘酢漬け トマトと卵のスープ 麻婆豆腐	短い時間で味をなじませるには? 15分でできるさっぱりスープ 手作り麻婆豆腐のおいしいベースの作り方
9/13(火) 14(水) 17(土)	<u>日本料理</u> 茶碗蒸し ★牛肉とごぼうの生姜煮 ★里芋のずんだ和え	程よい固さの卵汁の割合と火加減 保存食にもなる一品 枝豆を使った東北地方の郷土料理
9/20(火) 21(水) 24(土)	<u>西洋料理</u> かぼちゃとれんこんの焼きマリネ ハンバーグ きのこソース ★サクリスタン	食感の違う野菜をマリネして楽しみましょう ふっくらジューシーに仕上げるコツ 冷凍パイシートでつくるお菓子
※ 9/27(火)、10/1(土)、10/5(水)は、調整日。		
9/ 28(水) 10/ 4(火) 10/ 8(土)	<u>中国料理</u> 中華風お刺身サラダ チキン南蛮 蒸しカステラ	お刺身を野菜と一緒にサラダにしてみよう 熱々のチキンを甘辛いタレに漬け込んで ホットケーキミックスで中華風のデザートを
10/11(火) 12(水) 15(土)	<u>日本料理</u> 野菜椀 鶏めし 小松菜と油揚げの辛子酢みそあえ	野菜たっぷりヘルシーな汁物 茶めしと、照りよく仕上げる鶏の煮方 青菜の茹で方と酢みその作り方

※ 8/13(土)～8/17(水)は、夏休みです。

※ 9/27(火)、10/1(土)、10/5(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。

令和4年度 家庭料理科 予定表④

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
10/18(火) 19(水) 22(土)	<u>西洋料理</u> スパゲティ ナポリタン コールスローサラダ くるみとチョコのクッキー	昔ながらのスパゲティを作しましょう 定番サラダの作り方 まぜるだけの簡単クッキー
10/25(火) 26(水) 29(土)	<u>中国料理</u> 牛肉と舞茸のかき油炒め 中国風茶碗蒸し 葱ソース ★さつまいもの一口デザート	かたくならない牛肉の炒め方 葱ソースでいただくさっぱり茶碗蒸し さつまいもを使った簡単スイーツ
11/1(火) 2(水) 5(土)	<u>日本料理</u> 袱紗(ふくさ)焼き 大根と豚肉のみそ煮 胡瓜としらす干しの和えもの	彩り鮮やかな野菜の入った卵料理 ふっくらヘルシー煮物 いつでも使える定番酢の物
11/8(火) 9(水) 12(土)	<u>西洋料理</u> ドライカレー きのこくるみのサラダ 豆腐のレアチーズケーキ	カレー粉でできるなつかしい洋食 秋の香りを活かしたサラダ 豆腐が入ったヘルシーな手作りケーキ
11/15(火) 16(水) 19(土)	<u>中国料理</u> 切干大根の和えもの 海老のチリソース 鶏肉のさっぱり煮	乾物を上手に戻して和えものにしましょう おいしいチリソース作り 骨付き肉をお酢で煮ると軟らかくなります
<p>※ 11/22(火)は、調整日。 11/23(水)は、休日。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>この分の授業は、12/20(火)、12/21(水)になります。</p>		
11/26(土) ※12/20(火) ※12/21(水)	<u>日本料理</u> 焼ききのこ水菜の柚子胡椒和え ★さばのみそ煮 くず抹茶プリン 黒みつソース	トースターを使って きのこに火を通しましょう 青魚の扱い方 葛粉を使った和風デザート
11/29(火) 30(水) 12/3(土)	<u>西洋料理</u> ★タルト フランベ 牛肉のソテー 赤ワインソース りんごのムース	クリスマスにも楽しめる料理 3品
12/6(火) 7(水) 10(土)	<u>中国料理</u> くらげと大根の前菜 魚の唐揚げ レモンソースがけ 中国おこわ	家庭でつくれるくらげの前菜 さわやかなソースで 炊飯器でつくる中国おこわ
12/13(火) 14(水) 17(土)	<u>日本料理</u> 正月大皿盛り 手まりえび 伊達巻き 福盛椎茸 紅白蓮根 黄金羹	手軽につくって、楽しく華やかに 5品の盛り合わせ
12/20(火) 21(水)	<u>日本料理</u> 11/26(土)と同メニュー 焼ききのこ水菜の柚子胡椒和え ★さばのみそ煮 くず抹茶プリン 黒みつソース	トースターを使って きのこに火を通しましょう 青魚の扱い方 葛粉を使った和風デザート

※ 11/22(火)は、調整日でお休みです。 ※ 11/23(水)は、休日です。

※ 12/24(土)～2023年1/7(土)は、冬休みです。

※ 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。