

令和5年度 家庭料理科 予定表①

| 日 程 | メ ニ ュ ー | ポ イ ン ト |
|--|---|--|
| 4/ 1(土) 4/25(火) 4/26(水) | <u>西洋料理</u> カプレーゼ ★ほたるいかと菜の花の アーリオ オーリオ ★抹茶サブレ | イタリアのアンティパスト 旬のほたるいかを使ったパスタ 冷蔵庫で冷やし固めてから焼きます |
| 4/ 4(火) 5(水) 8(土) | <u>日本料理</u> 清汁 若竹汁 筍としらす干しの炊き込みご飯 生揚げとふきの鶏そぼろ煮 | 出汁の取り方 ふっくらご飯の炊き方 おいしい筍の茹で方、切り方 ふきのアク抜き |
| 4/11(火) 12(水) 15(土) | <u>中国料理</u> ★ピータン豆腐 マーボー茄子 大根もち | 手軽にできる前菜 茄子を炒めるポイント 点心おなじみの一品 |
| 4/18(火) 19(水) 22(土) | <u>西洋料理</u> そら豆のリゾット ★わかさぎのエスカベージュ パンナコッタ | 生米から作る本格リゾット 前菜感覚のおつまみ 生クリームを使ったイタリアの 冷たいデザート |
| 4/25(火) 4/26(水) | <u>西洋料理</u> 4/1(土)と同メニュー カプレーゼ ★ほたるいかと菜の花の アーリオ オーリオ ★抹茶サブレ | イタリアのアンティパスト 旬のほたるいかを使ったパスタ 冷蔵庫で冷やし固めてから焼きます |
| <p>※ 4/29(土)、5/3(水)は、休日。 ※ 5/2(火)、5/6(土)は、調整日で休み。</p> | | |
| 5/ 9(火) 10(水) 13(土) | <u>日本料理</u> めかじきの七味焼き キャベツのごま酢和え 豚汁 | ご飯に合う簡単魚のおかず ごまのすり方 根菜類の煮方 |
| 5/16(火) 17(水) 20(土) | <u>中国料理</u> 春雨のエスニック風サラダ 新キャベツと豚肉の甜麺醤炒め 四川風スープ | 中国の基本 おいしいスープの取り方 切り方、炒め方 |
| 5/23(火) 24(水) 27(土) | <u>西洋料理</u> 豚肉のソテー ケッカソース ほうれん草のフラン フルーツのワインゼリー | 豚肉をおいしく焼くコツと ケッカソースの作り方 オーブンを使った卵料理 ゼラチンについて |
| 5/30(火) 31(水) 6/ 3(土) | <u>日本料理</u> いわしの梅煮 ★ひんやり そうめん ちくわと野菜のいり煮 | 魚の上手な煮付け方 見た目も涼しげに盛り付けましょう 覚えておきたいおふくろの味 |

- ※ 5/2(火)、5/6(土)は、調整日でお休みです。
- ※ 4/29(土)、5/3(水)は、休日です。
- ※ ★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。

令和5年度 家庭料理科 予定表②

| 日 程 | メ ニ ュ ー | ポ イ ン ト |
|---|---|--|
| 6/ 6(火) 7(水) 10(土) | <u>中国料理</u> たたき胡瓜の中華風和えもの 五目ビーフン 帆立と野菜の炒めもの | 胡瓜をたたいて味をしみこませましょう ビーフンのもどし方、炒め方 手早く炒めましょう |
| 6/13(火) 14(水) 17(土) | <u>西洋料理</u> キーマカレー コブサラダ プディング キャラメルソース | 短時間で作れるカレー ありあわせの野菜でも きれいに作れるサラダ プディングの秘訣 |
| ※ 6/20(火)、6/21(水)は、調整日で休み。 | | |
| 6/24(土) 27(火) 28(水) | <u>日本料理</u> 和風豆腐ハンバーグ たこと胡瓜の梅和え 寒天と小豆あんのデザート | 豆腐の入ったふわふわ食感のハンバーグ 酒のつまみにもなる一品 手軽につくるヘルシーな和風甘味 |
| ※ 7/1(土)は、調整日で休み。 | | |
| 7/ 4(火) 5(水) 8(土) | <u>中国料理</u> 中国風ステーキ なまりぶしときゅうりの中華風和え物 とうもろこしのスープ | 牛肉の焼き方 お手軽食材で食欲そそる一品 旬のとうもろこしで簡単スープ |
| ※ 7/11(火)、7/15(土)、7/19(水)は、調整日で休み。 | | |
| 7/12(水) 18(火) 22(土) | <u>西洋料理</u> ★鶏のリエット 鰯のカレームニエル ラヴィゴットソース マンゴームース | ワインに合うアンティパスト 覚えて便利 鰯の手開き 魚に合うソース 缶詰でつくるおしゃれなデザート |
| 7/25(火) 26(水) 29(土) | <u>日本料理</u> 豚肉と茄子の揚げびたし 南瓜の一口焼き おくらともずくの酢のもの | 作りおきできるスタミナ料理 カロテン豊富な南瓜を手軽にを使って 手軽に出来るヘルシー酢のもの |
| 8/ 1(火) 2(水) 5(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/ 8(火) 9(水) 19(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 |
| ※ 8/12(土)～8/16(水)は、夏休み。 | | |

※ 6/20(火)、6/21(水)、7/1(土)、
7/11(火)、7/15(土)、7/19(水)は、調整日でお休みです。

※ 8/12(土)～8/16(水)は、夏休み。

※ ★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。