

## 令和5年度 家庭料理科 予定表③

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
※ 8/12(土)～8/16(水)は、夏休み。		
8/19(土)	<u>西洋料理</u> 8/8(火)と同メニュー 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
8/22(火) 23(水) 26(土)	<u>日本料理</u> ピーマンの肉詰め焼き ★昆布イリチー ゴーヤーと茗荷の梅酢和え	簡単で見栄えのよいおかず 乾物を上手に使いましょう ほんのり苦味のあるゴーヤーを 和え物にしてみましょう
8/29(火) 30(水) 9/ 2(土)	<u>中国料理</u> トマトと青梗菜の芝麻醤サラダ ★ジャージャー麺 れんこんの甘酢炒め	食欲をそそる中国風ごまドレッシング 北京風の汁なし麺 作りおきたいれんこん料理
9/ 5(火) 6(水) 9(土)	<u>西洋料理</u> 鶏のアクマ風 ライスサラダ クラムチャウダー	ピリリと香ばしく焼き上げる鶏料理 洋風のお米の茹で方 あさりの味がおいしいスープ
9/12(火) 13(水) 16(土)	<u>日本料理</u> 牛肉と茸のロール巻き 茄子の生姜煮 春菊の白和え	手早くできて、お弁当にもよいおかず 茄子で生姜風味を活かした煮物 白和え衣を作りましょう
9/19(火) 20(水) 30(土)	<u>中国料理</u> 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
※ 9/23(土)は、休日。 9/26(火)、9/27(水)は、調整日で休み。		
10/ 3(火) 4(水) 7(土)	<u>西洋料理</u> ★タコライス キャロットラペ パンプキンスープ	沖縄のソウルフード せん切り人参をたっぷりとサラダに 南瓜もおしゃれなスープに変身
10/10(火) 11(水) 14(土)	<u>日本料理</u> 栗ごはん さんまのおろし煮  厚揚げの鶏みそがけ	秋の味覚の栗をいただきますよう 季節のさんまを たっぷりの大根おろしと共に 覚えておくと便利な鶏みそ
10/17(火) 18(水) 21(土)	<u>西洋料理</u> 鶏のカレーピラフ ひじきと水菜のヘルシーサラダ チョコレートケーキ	鶏もも丸ごと入れて豪華な洋風料理 乾物をサラダとしていただきますよう 溶かしチョコレートが入った濃厚ケーキ
10/24(火) 25(水) 28(土)	<u>日本料理</u> ちらし寿司 ★はんぺんと小松菜のぬた あさりのみそ汁	おいしい寿司飯と具のコツ 覚えておくと便利な酢みそ 知っておきたいお味噌の種類

※ 8/12(土)～8/16(水)は、夏休み。

※ 9/23(土)は、休日。 9/26(火)、9/27(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あります。

## 令和5年度 家庭料理科 予定表④

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
10／31(火) 11／ 1(水) 4(土)	<u>中国料理</u> 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
11／ 7(火) 8(水) 11(土)	<u>西洋料理</u> 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
11／14(火) 15(水) 18(土)	<u>日本料理</u> ★かぶとサーモンの塩麴漬け おでん 茶めし	塩麴を上手に使いましょう 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
<p>※ 11／21(火)、11／22(水)は、調整日で休みです。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>この分の授業は、12／19(火)、12／20(水)になります。</p>		
11／25(土) ※12/19(火) ※12/20(水)	<u>中国料理</u> チャプチェ 温野菜のサムジャンがけ 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
11／28(火) 29(水) 12／ 2(土)	<u>西洋料理</u> 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
12／ 5(火) 6(水) 9(土)	<u>日本料理</u> 正月用大皿盛り 1. ★かまぼこの明太子カナッペ 2. 牛肉の八幡巻き 3. 海老とぎんなんの松葉串 4. スモークサーモンとかぶの 菊なます 5. ★黒豆の抹茶寒	手軽でおしゃれな正月料理 5品
12／12(火) 13(水) 16(土)	<u>中国料理</u> 豚肉と卵のしょうゆ煮 海老とブロッコリーの炒めもの さつまいもとココナッツミルクの お汁粉風	ご飯に合う経済的な中国の家庭料理 ブロッコリーの上手な茹で方と 海老の下味のつけ方 温かいデザート
12／19(火) 20(水)	<u>中国料理</u> 11／25(土)と同メニュー チャプチェ 温野菜のサムジャンがけ 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

※ 12／23(土)は、調整日でお休みです。  
 ※ 12／25(月)～2024年1／6(土)は、冬休み。

※ 11／21(火)、11／22(水)、12／23(土)は、調整日でお休みです。  
 ※ 12／25(月)～2024年1／6(土)は、冬休み。  
 ※ 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。