

令和6年度 家庭料理科 予定表①

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
4/ 2(火) 3(水) 6(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/ 9(火) 10(水) 13(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	豆をおいしくいただきます 筍のアクの取り方 煮干し出汁のとり方
4/16(火) 17(水) 20(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
4/23(火) 24(水) 27(土)	<u>日本料理</u> 吸物 松葉かまぼこ 湯葉 ほうれん草 ★和風チキンナゲット うどんとわかめの酢みそ和え	本格的な出汁の取り方 ひき肉にしっかり味つけしましょう うどんのおいしいいただき方
4/30(火) 5/ 1(水) ※5/18(土)	<u>中国料理</u> 白菜の甘酢漬け ★北京ダック風唐揚げ えびとニラの中華風卵焼き	白菜をやわらかくするコツ 鶏の唐揚げで代用 ダイナミックに作る卵焼き
※ 5/4(土)は、祝日。		
5/ 7(火) 8(水) 11(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
※ 5/14(火)、5/15(水)は、調整日。		
5/18(土)	<u>中国料理</u> 4/30(火)と同メニュー 白菜の甘酢漬け ★北京ダック風唐揚げ ★えびとニラの中華風卵焼き	白菜をやわらかくするコツ 鶏の唐揚げで代用 ダイナミックに作る卵焼き
5/21(火) 22(水) 25(土)	<u>中国料理</u> 豆腐とハム、ザーサイの前菜 チャーハン 豚肉とピーマンのみそ炒め	おしゃれな中国風豆腐料理 冷ごはんで一工夫、お手軽炒飯 手早くできる夕食の一品
5/28(火) 29(水) 6/ 1(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

※ 5/14(火)、5/15(水)は、調整日でお休みです。

※ 5/4(土)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6年度 家庭料理科 予定表②

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
6/ 4(火) 5(水) 8(土)	<u>西洋料理</u> 魚のソテー タブナードソース 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
6/11(火) 12(水) 15(土)	<u>中国料理</u> 蒸し茄子の三杯酢かけ 海老しゅうまい いかと野菜の炒めもの	茄子のおしゃれな切り方 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
※ 6/18(火)、6/19(水)、6/22(土)は、調整日。		
6/25(火) 26(水) 29(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(火) 3(水) 6(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/ 9(火) 10(水) 13(土)	<u>中国料理</u> 焼きぎょうざ 豆腐の豆乳スープ ★たたきごぼうのナッツ和え	餃子の上手な包み方、焼き方 簡単なスープづくり 味つけしたごぼうをナッツで和えます
※ 7/16(火)、7/17(水)、7/20(土)は、調整日。		
7/23(火) 24(水) 27(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
7/30(火) 31(水) 8/ 3(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/ 6(火) 7(水) 10(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(火)～8/17(土)は、夏休み。		

※ 6/18(火)、6/19(水)、6/22(土)、
7/16(火)、7/17(水)、7/20(土)は、調整日でお休みです。

※ 8/13(火)～8/17(土)は、夏休み。

※ 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ございます。