

## 令和5年度 家庭料理科 予定表⑤

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
1 / 9(火) 10(水) 13(土)	<u>日本料理</u> 豚肉と野菜の南蛮みそ炒め 長芋と桜海老の酢のもの ごぼうとひじきの炊込みごはん	知って便利な南蛮みそ 知っておきたい長芋のアク抜きと切り方 ごぼうのささがきの仕方とひじきの戻し方
1 / 16(火) 17(水) 20(土)	<u>西洋料理</u> タコのヴェルデソース マカロニグラタン 生チョコ グランマニエ風味	パセリたっぷりでおしゃれなソース 洋食の定番 バレンタインのプレゼントは手作りで！！
1 / 23(火) 24(水) 27(土)	<u>中国料理</u> あさりの中国風おかゆ 豚肉とれんこんの黒酢あん 白菜とザーサイの中国風あえもの	身体が温まる中華がゆのコツ れんこんが入った黒酢の酢豚 白菜をシャキシャキに切るコツ
1 / 30(火) 31(水) 2 / 3(土)	<u>日本料理</u> 鶏肉の信田巻き きのこと桜えびの落とし焼き なめこと豆腐のみそ汁	客用にもお惣菜にもお弁当にもよい煮物 もう一品ほしい時に便利でお手軽な一品 煮干し出汁の取り方
2 / 6(火) 7(水) 10(土)	<u>西洋料理</u> 鮭のパン粉焼き マスタード風味 新じゃがいもと スナップえんどうのサラダ ティラミス	オーブンでつくる魚料理 旬の野菜をサラダにいただきましょう チーズとココアのイタリアンデザート
2 / 13(火) 14(水) 17(土)	<u>中国料理</u> 鶏ささみと豆苗の和えもの 豚肉と大根のやわらか炒め 豆腐とめんたいこのスープ煮	ささみの蒸し方 25分で、豚肉、大根をやわらかに煮る 淡いピンク色の見た目もおいしい一品
2 / 20(火) 21(水) 24(土)	<u>日本料理</u> コロッケ ひじきと野菜の炒め煮 れんこんのピーナッツ酢和え	覚えておきたい定番おかず 乾物を上手に使いましょう 和え衣で簡単に作ってみましょう
<b>※ 2 / 27(火)、2 / 28(水)、3 / 2(土)は、調整日で休み。</b>		

※ 12 / 25(月)～2024年1 / 6(土)は、冬休み。

※ 2 / 27(火)、2 / 28(水)、3 / 2(土)は、調整日でお休みです。

※ メニューは変更になる場合がございます。

## 令和5年度 家庭料理科 予定表⑥

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
3/ 5(火) 6(水) 9(土)	<u>中国料理</u> もやしと豚肉の炒めもの かきの豆板醤ソース炒め 中国風茶碗蒸し あさりあん	簡単ヘルシー もやし炒めの上手な方法 かきの四川風炒めもの 茶碗蒸しの火加減と おいしいあさりソース
3/12(火) 13(水) 16(土)	<u>日本料理</u> 牛丼 えびのすり流し汁 かぶの柚子胡椒和え	我が家の定番丼ぶりにしましょう フードプロセッサーを使って簡単すり流し 簡単な箸休め
※ 3/20(水)は、休日。 ※ 3/19(火)、3/23(土)は、調整日で休み。		
3/26(火) 27(水) 30(土)	<u>中国料理</u> ★カオマンガイ 四川風五目スープ ★そら豆の白和え	タイのチキンライスを炊飯器で作ります 身体の温まるピリ辛スープ 手早く作る白和え衣

※ 3/19(火)、3/23(土)は、調整日でお休みです。

※ 3/20(水)は、休日です。

※ 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。