

メニューはこちら

和食の基本① 4/8

メニュー しめじの炊き込みごはん
豆腐とわかめのみそ汁
カジキの照り焼き

テーマ お米の洗い方、
ふっくらご飯の炊き方
だし汁について
みそ汁の上手な作り方
調味料の量り方
火加減について

洋食の基本① 5/13

メニュー ハンバーグ目玉焼きのせ
かぼちゃのポタージュ
グリーンミニサラダ

テーマ ハンバーグをおいしく作るには
目玉焼きの作り方について
ミキサーの扱い方
グリーンサラダの野菜の扱い方

中華の基本① 6/17

メニュー チンジャオロース
中華風春雨サラダ

テーマ 肉、野菜のせん切り
炒め物のコツ
フライパンの扱い方
中華調味料、春雨について

和食の基本② 4/22

メニュー 肉じゃが
ほうれん草のおひたし

テーマ まな板と包丁について
包丁の持ち方、使い方
野菜の切り方
葉菜のゆでかた
煮物をおいしく作るポイント
和え物のコツとバリエーションに
ついて

洋食の基本② 5/27

メニュー とりのからあげ
ポテトサラダ

テーマ ①鶏肉について
②からあげの下味、衣について
③揚げ方のポイント、
根菜の茹で方
ドレッシング、マヨネーズについて
ポテトサラダをおいしく作るコツ

中華の基本② 6/24

メニュー チャーハン
ニラ玉スープ
ぷるぷる杏仁豆腐

テーマ チャーハンのポイント
手軽に作るスープについて
簡単なデザート、ゼラチンについて