

## 令和7年度 家庭料理科 予定表⑦

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
3／ 3(火) 4(水) 7(土)	<u>西洋料理</u> カオマンガイ かぼちゃとえびのスパイシー煮 ★手作りカッテージチーズと きんかんのサラダ	タイのチキンライスを炊飯器で作ります かぼちゃを弱火でゆっくり煮ていきます チーズを手作りしましょう
3／10(火) 11(水) 14(土)	<u>日本料理</u> コロッケ ひじきと野菜の炒め煮 かぶの柚子胡椒和え	覚えておきたい定番おかず 乾物を上手に使いましょう 簡単な箸休め
3／17(火) 18(水) 21(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
3／24(火) 25(水) 28(土)	<u>日本料理</u> 牛丼 えびのすり流し汁 ★ほうれん草のごまあえ	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 青菜のゆで方、ごまだれの作り方
※ 3／31(火)は、調整日で休みです。		

- ※ 3／31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ございます。