

## 令和8年度 家庭料理科 予定表③

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
8/18(火) 19(水) 22(土)	<u>中国料理</u> ★たたき胡瓜の葱塩だれ  魯肉飯 ビーフンと野菜のスープ	胡瓜をたたいて 味を染み込みやすくしましょう 台湾風の豚丼 ビーフンの上手なもどし方
8/25(火) 26(水) 29(土)	<u>日本料理</u> ゴーヤーチャンプルー もずく汁 とうもろこしごはん ちんすこう	沖縄料理の定番、ゴーヤーの炒め物 かつお出汁のあっさりとした海藻のお吸物  ラードでつくる焼き菓子
9/ 1(火) 2(水) 5(土)	<u>西洋料理</u> 鰯となすのチーズ焼き ジャンバラヤ  バナナムース	覚えて便利な鰯の手開き パラリと仕上げる米の炊き方と 火加減のコツ ミキサーに入れるだけの簡単デザート
9/ 8(火) 9(水) 12(土)	<u>中国料理</u> エリンギとズッキーニの甘酢漬け トマトと卵のスープ 麻婆豆腐	短い時間で味をなじませるには？ 15分でできるさっぱりスープ 手作り麻婆豆腐のおいしいベースの作り方
9/15(火) 16(水) 19(土)	<u>日本料理</u> 牛肉とごぼうの生姜煮 鮭のちゃんちゃん焼き くず抹茶プリン	保存食にもなる一品 フライパンで手軽にできる北海道の味 葛粉を使った和風デザート
※ 9/22(火)、9/23(水)は、祝日。		
9/26(土) 29(火) 30(水)	<u>西洋料理</u> ドライカレー きのこくるみのサラダ 豆腐のレアチーズケーキ	カレー粉でできるなつかしい洋食 秋の香りを活かしたサラダ 豆腐が入ったヘルシーな手作りケーキ
※ 10/3(土)は、調整日。この日の授業は、9/26(土)になります。		
10/6(火) 7(水) 10(土)	<u>中国料理</u> 切干大根の和えもの 海老のチリソース 鶏肉のさっぱり煮	乾物を上手に戻して和えものにしましょう おいしいチリソース作り 骨付き肉をお酢で煮ると軟らかくなります
10/13(火) 14(水) 17(土)	<u>日本料理</u> ★きのこの土瓶蒸し 鶏めし 小松菜と油揚げの辛子酢みそあえ	秋の季節のお椀料理 茶めしと、照りよく仕上げる鶏の煮方 青菜の茹で方と酢みその作り方
10/20(火) 21(水) 24(土)	<u>西洋料理</u> スパゲティ ナポリタン コールスローサラダ くるみとチョコのクッキー	昔ながらのスパゲティを作りましょう 定番サラダの作り方 まぜるだけの簡単クッキー

※ 9/22(火)、9/23(水)は、祝日でお休みです。

※ 10/3(土)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。