

令和8年度 家庭料理科 予定表①

| 日 程 | メ ニ ュ ー | ポ イ ン ト |
|--|---|---|
| 4/ 1(水) 4(土) 28(火) | <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/ 7(火) 8(水) 11(土) | <u>日本料理</u> いわしの蒲焼き 切干大根と豚肉の煮物 ★うるいとおかひじきの酢みそ和え | 魚の上手なおろし方 覚えて便利な切干大根の使い方 練りみその作り方 |
| 4/14(火) 15(水) 18(土) | <u>西洋料理</u> 魚のポアレ タプナードソース キャベツとソーセージの 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 |
| 4/21(火) 22(水) 25(土) | <u>日本料理</u> 煎り大豆ごはん 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しょう 筍のアクの取り方 煮干し出汁のとり方 |
| 4/28(火) | <u>中国料理</u> 4/1(水)と同メニュー 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 |
| ※ 4/29(水)、5/5(火)は、祝日。 5/6(水)は、振替休日。 ※ 5/2(土)、5/9(土)は、調整日。 | | |
| 5/12(火) 13(水) 16(土) | <u>中国料理</u> 白菜の甘酢漬け ★手作り簡単薄餅・チキンの北京ダック風 ★生揚げの三味煮 | 白菜をやわらかくするコツ 鶏肉で代用 生揚げのおいしい煮方 |
| 5/19(火) 20(水) 23(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 ★人参まるごとサラダ | 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 人参をまるごと料理します |
| ※ 5/27(水)は、調整日。この日の授業は、6/3(水)になります。 | | |
| 5/26(火) 30(土) ※6/3(水) | <u>中国料理</u> 豆腐とハム、ザーサイの前菜 えびチャーハン 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 |
| ※ 6/2(火)、6/6(土)は、調整日。 | | |

- ※ 5/2(土)、5/9(土)、5/27(水)、6/2(火)、6/6(土)は、調整日でお休みです。
- ※ 4/29(水)、5/5(火)は、祝日でお休みです。 5/6(水)は、振替休日です。
- ※ 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。