



はじめてのうちごはん



木曜 18:00~20:00
金曜 10:30~12:30

月	日時	テーマ	内容	テキストページ
4	5日(木) 6日(金)	調味料の計量の仕方 包丁のもちかた 青物のゆで方	親子丼 豆腐とわかめの味噌汁 菜の花の辛子醤油和え	日本 137 プリント 日本 112
	19日(木) 20日(金)	お米を炊いてみよう 米ののとぎ方・水加減 野菜の切り方(いちょう切り・短冊切り)	しめじごはん 豚汁 鮭のホイル焼き	日本 136 日本 38 プリント
5	10日(木) 11日(金)	せん切りの切り方 あさりの下処理	じゃがいもと豚肉の細切り炒め あさりとニラのスープ 大根の和え物	中国 45 中国 88 中国 21
	31日(木) 25日(金)	出し汁の取り方(味くらべ) 卵焼きの作り方	豚肉のしょうが焼き 出し巻き卵 鶏ささみの葛たたき吸い物	日本 54 日本 56 日本 31
6	7日(木) 8日(金)	スパゲッティの茹で方 冷やし菓子(ゼラチンの特徴)	スパゲッティボンゴレ ほうれん草のココット コーヒーゼリー	西洋 133 西洋 95 プリント
	21日(木) 22日(金)	野菜の切り方 (さいの目切り、玉ねぎスライス)	マセドアンサラダ ビーフストロガノフ	西洋 118 西洋 79
7	5日(木) 6日(金)	麺の茹で方、薄焼き卵の作り方 揚げ物の温度について	冷やし中華 鶏のから揚げ	中国 103 中国 32
	19日(木) 20日(金)	なすの下処理 蛇腹きゅうりの仕方 さんまの内臓の取り方	なすの田楽 たこときゅうりの辛子酢みそ さんまの塩焼き	日本 58 日本 114 日本 42
8	2日(木) 3日(金)	中国料理の調味料について 夏野菜料理	麻婆豆腐 青椒肉絲(チンジャオロースー) きゅうりのラー油漬け	中国 69 中国 38 中国 28
	23日(木) 24日(金)	フライパンの扱い方 火力調節の仕方	鮭のムニエル コールスローサラダ スクランブルエッグ	西洋 57 プリント 西洋 97
9	13日(木) 14日(金)	かき玉の卵を入れるタイミング	なすとひき肉のみそ炒め煮 トマトのかき玉スープ	中国 72 中国 91
	27日(木) 28日(金)	魚のおいしい煮方	春菊と生椎茸のピーナッツ和え 魚の煮つけ 梅しそ納豆いなり焼き	日本 115 日本 61 プリント
10	4日(木) 5日(金)	いかの下処理	いかの丸焼き おからのいり煮	プリント 日本 85
	18日(木) 19日(金)	卵の火の通し方	天津飯 豚肉とわかめのスープ	中国 107 中国 88
11	8日(木) 9日(金)	和食の定番料理 ごぼうのささがき、さばのおいしい煮方	きんぴらごぼう さばのみそ煮	日本 72 日本 63
	22日(木) 30日(金)	料理によって豚肉の部位を使い分ける	豚ばら肉と大根の煮物 棒棒鶏	中国 60 中国 23
12	6日(木) 7日(金)	ホワイトソースの作り方	ほうれん草とベーコンのクリームスパゲッティ チキンサラダ	プリント 西洋 119
	20日(木) 21日(金)	炒飯を上手に作るポイント	五目炒飯 とうもろこしのかき玉スープ 豚肉と豆もやしの山椒醤油	中国 106 中国 90 中国 23
1	10日(木) 11日(金)	えびの下処理	フレンチトースト チキンブロス エビフライ	西洋 139 西洋 52 プリント
	24日(木) 25日(金)	豆腐の水切りの仕方	けんちん汁 豚肉とこんにゃくの味噌炒め煮	日本 37 日本 86
2	7日(木) 8日(金)	玉ねぎのみじん切りの仕方 スパイスの種類について	ポトフ ドライカレー	プリント 西洋 89
	21日(木) 22日(金)	お寿司の作り方	ちらし寿司 はまぐりの吸い物	プリント 日本 30
3	7日(木) 8日(金)	ハンバーグを上手に焼くコツ	ハンバーグ スープミルファンティ	西洋 74 西洋 51
	28日(木) 29日(金)	いわしの手開きにチャレンジ	いわしの蒲焼き・菊花かぶ つみれ汁	日本 46 日本 33

※都合により変更になる場合があります。