

# 料理教室カリキュラム

2018年4月～2018年9月

(火 19:00～ ・ 木土 10:30～ ・ 金 18:00～)

月	日にち	内容	ページ	月	日にち	内容	ページ
4月	3日(火) 12日(木) 6日(金) 7日(土)	ごはんの炊き方 いわしの手開きチャレンジ		7月	3日(火) 5日(木) 6日(金) 7日(土)	料理がオシャレに見える 蛇腹きゅうりをマスターする	
		かやくご飯	日本 133			なすの揚げ煮	日本 78
		いわしのつみれ汁	日本 33			たこときゅうりの辛子酢味噌	日本 114
		厚揚げの肉詰め煮	日本 84			魚のちり蒸し	日本 96
	24日(火) 26日(木) 20日(金) 21日(土)	簡単に作れるホワイトソースの作り方			24日(火) 19日(木) 20日(金) 21日(土)	そうめんの茹で方とつゆについて	
		じゃがいものグラタン	西洋 107			トマトキムチそうめん	プリント
スープミネストローネ 鶏肉のパプリカ煮		西洋 50 西洋 83	エビマヨ チヂミ	プリント プリント			
5月	8日(火) 10日(木) 11日(金) 12日(土)	日本料理の基本 出し汁の取り方をマスターする		8月	7日(火) 2日(木) 3日(金) 4日(土)	油通しの手法でおいしい酢豚を作る	
		鶏のじぶ煮	日本 68			酢豚	中国 77
		かつおのサラダ和風ドレッシング	日本 108			蒸しなすの辛味ソースかけ	中国 26
		いんげんのごま和え	日本 112			きゅうりの梅和え	プリント
	22日(火) 31日(木) 25日(金) 26日(土)	チャーハンを上手に作ってみよう フワフワ卵のスープを作る			21日(火) 23日(木) 24日(金) 25日(土)	様々な香辛料を使いこなそう	
		牛肉とレタスのチャーハン	中国 106			ドライカレー	西洋 89
	五目卵とじスープ	中国 89	アクアパッツァ	プリント			
	ニラまんじゅう	プリント	抹茶のシフォンケーキ	プリント			
6月	5日(火) 7日(木) 8日(金) 9日(土)	豚ロース肉の下処理 おいしい白和えを作ろう		9月	11日(火) 13日(木) 14日(金) 15日(土)	手作りトマトソース	
		カツ丼	日本 139			ピザトースト	プリント
		ひじきの白和え	日本 120			鶏ムネ肉のレモン煮	プリント
		あさりの味噌汁	日本 35			手作りジンジャール	プリント
	19日(火) 21日(木) 22日(金) 23日(土)	かぼちゃの扱い方と煮方について			25日(火) 27日(木) 28日(金) 29日(土)	魚の三枚おろし みそ煮の美味しい煮方	
		南蛮漬け	プリント			牛肉と糸こんにゃくのしぐれ煮	日本 67
	いかと納豆のたたき作り	プリント	さばのみそ煮	日本 63			
	かぼちゃのそぼろ煮	日本 77	きんぴらごぼう	日本 73			

※都合により変更する場合があります。