

月	日にち	内容	ページ	月	日にち	内容	ページ
10月	6日(金)	お月見を楽しむ料理		1月	12日(金)	圧力鍋の使い方とカキの下処理	
		さつまいもと鶏の炒め煮	プリント			鶏モモ肉とネギのスープ	プリント
		豆腐のきのこあんかけ	プリント			白身魚のかぶら蒸し	日本95
	かぼちゃの白玉	プリント	かきの味噌煮		日本65		
20日(金)	薄焼き卵を上手に作って オムライスを綺麗に包む		26日(金)	フランスの家庭料理 ポトフをおいしく作る・卵の蒸し方			
	オムライス	西洋143		ポトフ	プリント		
		はまぐりと白菜のミルクスープ	プリント		プリン	プリント	
11月	2日(木)	青菜の茹で方		2月	2日(金)	米粉の麺を使った料理	
		鶏の水炊き	日本125			タイ風エビの焼きそば	プリント
	ほうれん草の胡麻和え	日本117	チキン南蛮		プリント		
	エビの下処理と硬くならない火の通し方		お雛様料理				
10日(金)	肉団子の土鍋煮	中国93	16日(金)	お雛様のひし寿司	プリント		
	卵とほうれん草の炒りつけ	中国53		結びかまぼこ入りはまぐりの吸い物	プリント		
				エビの柿ピー揚げ	プリント		
12月	1日(金)	イタリア料理		3月	9日(金)	おいしい魚の煮方	
		スパゲッティカルボナーラ	プリント			魚の煮付け	日本61
		シーザーサラダ	プリント			牛肉のおろし和え	日本118
	パンナコッタしそゼリー	プリント	梅しそ納豆いなり焼き		プリント		
15日(金)	おせち料理にチャレンジ		23日(金)	手軽にできるホームパーティー料理			
	田づくり	プリント		ビーフストロガノフ	西洋79		
なます	プリント	ブーケサラダ	プリント				
ぶりの味噌漬け焼き	プリント	いちごのトライフル	プリント				
菊花かぶ	プリント						
福袋煮と梅にんじん	日本83						

※都合により変更する場合があります。