

# 家庭料理講座予定表

2006年 渋谷教室

5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	6/1	6/2	6/3	6/4

6月

月	火	水	木	金	土	日
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	7/1	7/2

7月

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

8月

月	火	水	木	金	土	日
7/31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**お茶づくり**

旨い！手作りお茶うどん  
お茶っ葉・とん肉のさっくり揚げ  
海鮮サラダ・山芋緑茶ソース  
香り豊かなお茶サブレ

**そば・ソバ・蕎麦！**

ダッタン蕎麦の実入り海老卵ご飯  
野菜のそば粉フリッター  
茶ソバとウナギのサラダ仕立て  
蕎麦がきの黒胡麻ソース

**バランスUP! 体にうれしい!**

マグロのとろ〜りコロッケ  
ココットコロッケ・  
海藻とクリームチーズのサラダ  
簡単・感嘆！豆乳ティラミス

**美味しくなった昭和の給食**

スパゲッティー・ミートソース  
白身魚のタルタルソース  
定番ポテトサラダ  
揚げパン・シュガー  
ミルクメイク

**ヘルシー素材でご馳走**

ササミとキノコの香味丼  
豆腐のミートグラタン  
ヘルシー変わりコロッケ  
抹茶の蒸しケーキ

**よくばりディナー**

五穀米のクリームリゾット  
ジューシーチキンステーキ  
・赤ワインソース  
ズッキーニと焼きタラコのミックスが  
カッターと栗の2色ケーキ

**夏野菜を味わう**

ウナギと新生姜の混ぜご飯  
タコと夏野菜のサラダ  
豚肉と獅子唐のスパイス炒め  
丸ごとお出汁トマト

**風変わりな定食屋さん**

ぶりぶりイカバーグ  
・なめらかゴボウソース  
素焼き野菜のカルボナーラ和え  
す〜ぶなビーフン  
リンゴ飴・・・杏飴、すもも飴

**お家でお洒落に**

アスパラ・セロリの生ハム巻き  
クリームチーズトルテローニ  
氷結！グラスキャロットスープ  
フルーツ・ふんわりオムレツフル

**エキゾチックな昼下がり**

さっぱりエスニックヌードル  
砂肝のガーリック炒め  
・カラフル野菜添え  
蟹・海老のオリエンタルサラダ  
練乳チェー

**あの頃を思い出す**

2001年基礎総合科 7月レシビ  
・鱈バーグ  
・茄子の南蛮漬け  
・カボチャのそぼろあんかけ  
・抹茶の水ようかん

**やっぱ和食かな**

定番！肉ジャガと、ここにぎり  
ジャコとホウレン草のお浸し  
水菜とキンピラの炒め和え  
夏のお吸い物  
夏！大人のかき氷

**毎日の家庭料理**

カレーライス  
串！チキンカツと素揚げ野菜  
オニオンチップのレタスなサラダ  
ヨーグルトシェーキ  
食材の保存・取り扱いの説明

**毎日の家庭料理**

アサリとネギの酒蒸し  
手羽先の黒コショウ焼き  
ほうれん草のサラダ  
柚子コショウ・パスタチャーハン  
食材の保存・取り扱いの説明

**毎日の家庭料理**

キャベツのカルボナーラ  
カブ菜の炊き込み混ぜご飯  
茹でジャブサラダ  
カボチャとカブのスープ  
食材の保存・取り扱いの説明

**毎日の家庭料理**

肉入りソース焼きそば  
ササミと細切り野菜の中華ドレ  
おにぎりカレーバター醤油炒め  
長芋のトロトロだしスープ  
フレッシュオレンジゼリー  
食材の保存・取り扱いの説明

	10 30	14 00	15 00	18 00	19 00	19 30
月						
火				開講		開講
水	開講				開講	
木	開講			開講		開講
金	開講				開講	
土	開講		開講			
日/祭日	開講	開講				

**毎日の家庭料理 開講日**

第2週目  
火/休曜 19時半～  
水/金曜 19時～  
土曜 10時半～、15時～  
日曜/祭日 10時半～、14時～

# おもてなし料理講座予定表

5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	6/1	6/2	6/3	6/4

6月

月	火	水	木	金	土	日
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	7/1	7/2

7月

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

8月

月	火	水	木	金	土	日
7/31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**イタリアンでおもてなし**

カボチャとジャガイモの2ニョッキ  
・クリームソース&バジルソース  
カルパッチョ・キャビア添え  
魚介と野菜のスーパスタ  
5穀と野菜のスローフードサラダ  
ドリンクoお酒

**手作り餃子でおもてなし**

餃子の皮から手作りします。  
手作り羽付き餃子  
海老味噌のふわふわ仕上げ  
青菜の瞬間炒め  
スーラタン  
白玉チーズ入りピクリムース  
ドリンクoお酒

**お手軽におもてなし**

シャリアピンステーキ  
ブルスケッタ3種盛り合わせ  
貝盛りたくさんシーザーサラダ  
モロコシごはん  
キャラメルアイス  
ドリンクoお酒

**夏おもてなし**

豆腐と湯葉の和風トマトソース  
彩々野菜の揚げ出し  
白身魚の芽ネギ香味野巻き梅ソース  
生蒸しごはん  
ミョウガと塩昆布の小吸焼  
杏のデザート・抹茶付き



**おもてなし料理 開講日**

第1週目  
火/休曜日 19時半～  
水/金曜日 19時～  
土曜日 15時～  
日曜/祭日 14時～