

1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	2/1	2/1	2/3

2月

月	火	水	木	金	土	日
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	3/1	3/2

3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

4月

月	火	水	木	金	土	日
3/31	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				

3月20日は祭日扱いとなります。

## 毎日の家庭料理講座予定表

毎日の家庭料理	
鰯フライ・おろしワサビソース	
鰯の骨で味噌汁	
サツマイモのポテトサラダ	
キノコのコーンご飯	
簡単アップルパイ	
食材の保存・取り扱いの説明	

毎日の家庭料理	
レンコンの挟み揚げ	
ホタテとキノコのホイル蒸し	
レモンバター風味	
胡瓜とお麩の胡麻酢和え	
けんちん汁	
食材の保存・取り扱いの説明	

毎日の家庭料理	
パリパリ魚介のピリ辛揚げ	
青菜とベーコンのサラダ	
炊飯ジャーで『ののこめし』	
とろ〜り抹茶プリン	
食材の保存・取り扱いの説明	

毎日の家庭料理	
海老のチリソース	
ホイコーロー	
イカをさばいて炒めました	
チーズカレーサラダ	
ワンタンスープ	
食材の保存・取り扱いの説明	

## 日本の和食料理講座予定表

### 2008.1月からスタート

1月 Japar和食	
ムール貝の茶わん蒸し	
豚しゃぶとお芋の胡麻煮	
焼きマイタケと	
焼き百合根の澄んだスープ	
和！お豆サラダ・醤油ムース	
角切り林檎のムース	

2月 Japar和食	
ポトフのようなおでん	
鰻巻き卵	
里芋とドライトマトの白和え	
牛肉と春菊の和食おこわ	
きなこプリン黒蜜ソース	

3月 Japar和食	
鶏つくねの柚子味噌焼き	
肉じゃが・BQソース煮込み	
豆乳豆腐の揚げだし	
鯛茶漬	
白玉だんご、葛だんご	

4月 Japar和食	
手打ちうどん・いろんな薬味で	
本物の葱鮓(ネギマ)	
山椒が効いた白身魚焼き	
・卵黄ソース	
赤酢のロールサラダ	
抹茶のクリーミーミルクプリン	

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

