

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月

月	火	水	木	金	土	日
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						

7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

8月

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

毎日の家庭料理講座予定表

毎日の家庭料理
玄米入りごはん フライパンで仕上げる焼き肉 ホウレン草の胡麻和え ワカメスープ 食材の保存・取り扱いの説明

毎日の家庭料理
五目あんかけ焼きそば 常家豆腐（厚揚げのピリ辛煮込み） 怪味鶏（鶏肉のサラダ） たまたまスープ 食材の保存・取り扱いの説明

毎日の家庭料理
油揚げとネギの玉子とじ 焼き茄子サラダ 具沢山スープカレー 白玉抹茶ミルク 食材の保存・取り扱いの説明

毎日の家庭料理
魚介な水餃子 イタリアン冷や奴 キンピラ 普通の杏仁豆腐 食材の保存・取り扱いの説明

日本の和食料理講座予定表

5月 Japan和食
ジンジャーロコモコ カボチャとそら豆の ボンゴレカレーソース お花見サラダ ダシから取ります。お澄まし わらびもち アングレースソース

6月 Japan和食
鶏肉と野菜のイタリアン南蛮漬け 和風つばい生春巻き がんもどきのアジア煮 焼き茄子の湯葉スープ 黒糖ムースと黒蜜ゼリー

7月 Japan和食
角切り牛肉の焦がしネギ味噌焼き ズッキーニとパプリカの照り焼き 冷製茶碗蒸し 麦とろろご飯 初夏パフェ

8月 Japan和食
ひんやり蕎麦 コクつゆ 冷製野菜 梅肉みぞれディップ 鶏肉の山椒焼き ぼん酢添え 豆腐とルッコラの冷や奴 かき氷 宇治金時

	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				

