

9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

9月23日は祭日扱いとなります。

10月

9/29	9/30	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	11/1	11/2

11月

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

12月

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				

12月23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	
卵とチーズのチリソース	
牛肉とニンニクの芽ピリ辛炒め	
アボカドと豆腐のサラダ	
ゴマ団子	
食材の保存・取り扱いの説明	

毎日の家庭料理	
韓国春雨で作るチャプチェ	
麻婆豆腐	
蒸し茄子のゴマだれ	
蕪のポタージュスープ	
食材の保存・取り扱いの説明	

毎日の家庭料理	
鶏肉と玉ネギの串焼き	
焼き豆腐のタラコ卵白あんかけ	
ひじきとおからの五目豆乳炒め	
ジャガイモの味噌汁	
食材の保存・取り扱いの説明	

毎日の家庭料理	
銀だらの湯豆腐	
各自でスキヤキ鍋	
切り干し大根のサラダ	
圧力鍋で作る！白玉ぜんざい	
食材の保存・取り扱いの説明	

## 日本の和食料理講座予定表

9月 Japan和食	
カブとサフランのリゾット	
葱と生姜のソース	
味噌ムースでSalad	
豚汁チャウダー	
冬瓜のサイコロ煮・お肉入り	
サツマイモのデザート	

10月 Japan和食	
掻き揚げ	
ドライトマト・オリーブ・海老	
焼き秋刀魚の和え物・酒の肴	
栗拾い中(料理で栗拾いをイメージしました)	
えだ豆のすり流し	
焼きたて！みたらし団子2種	

11月 Japan和食	
熱々おこげ 梅肉みぞれあん	
手作りきりたんぼの小鍋	
豆乳のぶるんと豆腐	
素焼き野菜のちょこんとサラダ	
和風ロールケーキ 餡巻き	

12月 Japan和食	
蟹と野菜のクリームスチームごはん	
里芋のけしの実揚げ、	
シーフードあんかけ	
がんもの明太子蕪蒸し	
師走サラダ・冬真っ盛り	
冬至南瓜のぜんざい	

	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				

