

3月の各講座予定表

		10 30	14 00	15 00	19 00	19 30
6	水	日	覚		日	毎
7	木	日	覚			日
8	金				日	毎
9	土	日	毎	日	毎	覚
10	日	日	毎	日	毎	毎
13	水	日	覚		日	毎
14	木	日	覚			日
15	金				日	毎
16	土	日	毎	日	毎	覚
17	日	日	毎	日	毎	覚

		10 30	14 00	15 00	19 00	19 30
20	水	カ	チ	家	カ	チ
21	木	カ	家			カ
22	金				カ	チ
23	土	カ	チ	カ	チ	家
24	日	カ	チ	カ	チ	家
27	水	カ	家		カ	チ
28	木	カ	家			カ
29	金				カ	チ
30	土	カ	チ	カ	チ	家
31	日	カ	チ	カ	チ	家

4月の各講座予定表

		10 30	14 00	15 00	19 00	19 30
3	水	日	覚		日	毎
4	木	日	覚			日
5	金				日	毎
6	土	日	毎	日	毎	覚
7	日	日	毎	日	毎	毎
10	水	日	覚		日	毎
11	木	日	覚			日
12	金				日	毎
13	土	日	毎	日	毎	覚
14	日	日	毎	日	毎	覚

		10 30	14 00	15 00	19 00	19 30
17	水	カ	家		カ	チ
18	木	カ	家			カ
19	金				カ	チ
20	土	カ	チ	カ	チ	家
21	日	カ	チ	カ	チ	家
24	水	カ	家		カ	チ
22	木	カ	家			カ
26	金				カ	チ
27	土	カ	チ	カ	チ	家
28	日	カ	チ	カ	チ	家

3月6日～17日まで

日本の和食	毎日の家庭料理	覚えておきたい料理
五目ちらし寿司・関西風 根菜の信田巻き 紫蘇つくねの梅味噌のせ 若竹汁 さくら餅	バリバ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	鯖の味噌煮 筍ご飯 揚げ出し豆腐キノコあん アサリの味噌汁 お芋とチーズ蒸しパン 食材の保存・取り扱いの説明

4月3日～14日まで

日本の和食	毎日の家庭料理	覚えておきたい料理
ワサビ風味の海老マヨ 熊本では結構有名な『ちくわ天』 (ポテトサラダ入りちくわ天) スパイシーなアボカドロール 春野菜と鶏肉のごま酢和え いちご大福	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	圧力鍋で作る！ とろとろ豚の角煮・卵入り ホウレン草のペペロンチーノ 五目ひじき煮 スープカレー パンナコッタ 食材の保存・取り扱いの説明

3月20日～2月31日まで

3月20日は祭日扱いとなります！
2007年3月『和食です！』から

カフェパスタ	チャイニーズ	家庭料理
煮込みビーフ・パスタ添え サーモンとホウレン草のクレープ ホタテのラビゴットソース ミルクカレースープ ブランマンジェ・マンゴソース コーヒー	広東風五目焼きそば 揚げ魚の香味ソースがけ 海老と野菜の豆鼓炒め アサリとビーフンのスープ ジンジャーみるくプリンの 黒糖ソース	<あの頃を思い出す> 発芽玄米のイカめし タラちゃんコロッケ 切り干し大根の カレーさっぱりサラダ 食べる味噌汁 美味しい和のデザート

4月17日～28日まで

カフェパスタ	チャイニーズ	家庭料理
パスタ入り茄子のティンパッコ (太鼓の形をした詰め物料理) トマトスープに浮かべたオムレツ アスパラのカルボナーラ和え ブルーチーズのポテトサラダ チョコプリンも作るパフェ <i>手作りショートパスタ</i>	チェダーハンバーグ中華ソース 春野菜のXO醤炒め 豚肉とキノコの甘味噌 揚げワンタンの甘酢ソース 飴で綿菓子 もちもち杏仁豆腐	<我が家はプチ料亭> 焼きホタテ飯 和んバーグ 豚とモヤシでシャッキリ巻き クルクル海老のお吸い物 さつまホイップロール

