

5月の各講座予定表

		10 30	14 00	15 00	19 00	19 30
8	水	日 覚			日 毎 覚	
9	木	日 覚				日 毎 覚
10	金				日 毎 覚	
11	土	日 毎 覚		日 毎 覚		
12	日	日 毎 覚	日 毎 毎			
15	水	日 覚			日 毎 覚	
16	木	日 覚				日 毎 覚
17	金				日 毎 覚	
18	土	日 毎 覚		日 毎 覚		
19	日	日 毎 覚	日 毎 覚			

		10 30	14 00	15 00	19 00	19 30
22	水	カ 家			カ 子 家	
23	木	カ 家				カ 子 家
24	金				カ 子 家	
25	土	カ 子 家		カ 子 家		
26	日	カ 子 家	カ 子 家			
29	水	カ 家			カ 子 家	
30	木	カ 家				カ 子 家
31	金				カ 子 家	
1	土	カ 子 家		カ 子 家		
2	日	カ 子 家	カ 子 家			

6月の各講座予定表

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

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

5月 8日 ~ 19日まで

日本の和食	毎日の家庭料理	覚えておきたい料理
豚肉のゴマ味噌ロール 魚の野菜の南蛮漬け 桜海老と青菜のジンジャー和え 煮干しダシの味噌汁 果肉ごろごろ グレープフルーツゼリー	フライパンで仕上げる焼き肉 白身魚のチリソース ホウレン草の胡麻和え ワカメスープ 玄米入りごはん 食材の保存・取り扱いの説明	石焼き風ビビンバ 豆もやし、ほうれん草、人参、 ゼンマイ、大根のナムル 豚キムチの炒め物 万能ネギのチヂミ ゴマ風味の卵スープ 食材の保存・取り扱いの説明

6月 5日 ~ 16日まで

日本の和食	毎日の家庭料理	覚えておきたい料理
あさりとひじきのピリ辛塩おこわ おさつて海老プリはさみ揚げ アボカドサーモンのご馳走白和え 豆乳ごま汁 冷やし白玉汁粉	家常豆腐 (厚揚げのピリ辛煮込み) 五目あんかけ焼きそば 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	ジャージャー麺 鶏軟骨の手作りつくね 細切り野菜のピリ辛サラダ 海老ワンタンスープ マンゴープリン 食材の保存・取り扱いの説明

5月 22日 ~ 6月 2日まで

カフェパスタ	チャイニーズ	家庭料理
爽やか青じそパスタ フィッシュロールのタルタル サクサク高野のピーンズ 豆腐とジャガイモのポターージュ スペイン風フレンチトースト グレープフルーツティー	肉団子の甘酢あんかけ 魚香茄子 青梗菜のキノコあん スーラータン マンゴーぷりん練乳かけ	<あるものでちゃちゃっと> うめと昆布茶で豚バラ土鍋ご飯 海老と野菜のころころフライ 豆乳でもっちり「ごどうふ」 ヨーグルトでさっぱり塩キャベツ ほうじ茶プリン

6月 19日 ~ 30日まで

カフェパスタ	チャイニーズ	家庭料理
タイ風 レッドカレーパスタ もっちりチャブチェ トマトチャンプルーさらだ 枝豆の冷製スープ いちごのティラミス風 ベトナム・アイスコーヒー	台湾風豚ひき肉煮ご飯 厚揚げとエビの辛味煮 白身魚の塩味あんかけ ザーサイと生野菜の和え物 昔ながらの杏仁豆腐	<ちょっと変わってます> 真っ黒ゴマだれうどん 揚げないお揚げのポテト焼き 皮なしで美味茄子炒め 包まずワンタン皮でスープ キウイとパインのゼリー

