

3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	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			

4月の各講座予定表

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

		10 30	14 00	15 00	19 00	19 30
16	水	カ 家			カ 子 家	
17	木	カ 家				カ 子 家
18	金				カ 子 家	
19	土	カ 子 家		カ 子 家		
20	日	カ 子 家	カ 子 家			
23	水	カ 家			カ 子 家	
24	木	カ 家				カ 子 家
25	金				カ 子 家	
26	土	カ 子 家		カ 子 家		
27	日	カ 子 家	カ 子 家			

3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
出汁からとる 干し野菜の炊き込みごはん 鶏ゴボウの梅紫蘇メンチカツ レンコンと豚肉の黒酢きんぴら キノコと青菜のワサビ白和え かぼちゃ団子のカニあんかけ汁	豚肉の生姜焼き 土鍋で筍ご飯 菜の花のピーナッツ和え 出汁から取ります。 油揚げとワカメの味噌汁 食材の保存・取り扱いの説明	鶏肉とカシュナッツの炒め物 パンパンジー 焼きそば用の麺から仕上げる あんかけ焼きそば ゴマ団子 スーラタン

4月 2日～13日まで

日本の和食	毎日の家庭料理	覚えておきたい料理
手作り生麩 生麩田楽 土鍋で炊く 手作り生麩 大根と桜海老の混ぜご飯 里芋の揚げだし 柚子風味 菜の花とチーズの白和え 生麩の黒蜜きなこかけ	コロッケ・パンブキン プチプチ明太焼きうどん コンソメのオニオングラタンスープ マヨのポテトサラダ 食材の保存・取り扱いの説明	和風ハンバーグ 野菜の炊き合わせ 揚げ出し豆腐 ホウレン草のゴマ和え 鰯のつみれ汁

3月 19日～30日まで

3月21日(金)は祭日扱いとなります!

カフェパスタ	チャイニーズ	家庭料理
茸のトマトソースパスタ 生ハムとバジルの生春巻き カリッとチーズフリッター サーモンのカレーたるたる焼き グレープフルーツムース トゥインクル(3種の香りの紅茶)	シンガポール風カレービーフン 手作り海老焼売 鶏肉とピーナッツの炒め物 イカとセロリと キクラゲの塩味炒め 黒ゴマ団子のココナッツ汁粉	<食べてスッキリ デトックス> 鮭とキノコの麦とろドリア サバつみれの香味さつま揚げ 春野菜の香味和え 雑穀の参鶏湯風スープ 桜のスコーン

4月 16日～27日まで

カフェパスタ	チャイニーズ	家庭料理
鶏肉と茸のラビオリ 豚肉の柔らか煮込み 手作りラビオリ バルサミコソース アボカド&海老サラダ・チリソース 野菜だけのベジタブルポタージュ クレープ リンゴのキャラメリゼ ラッシー・チャイ	手作り花巻 手作り花巻 ニラ玉の揚げ餃子 海老とネギの黒酢炒め 5種野菜のさっぱり春雨サラダ マンゴー風味の カスタードプリン	<小さなビストロ> 洋食屋さんのオムハヤシ サクサク海老ロール のこのこ茸の包み焼き カリフラワーとコーンのポタージュ かぼちゃのプリン

