

# 家庭料理教室

| カリキュラムⅠ |     |                                  | カリキュラムⅡ |     |                              |
|---------|-----|----------------------------------|---------|-----|------------------------------|
| 4月      | 第2週 | 筍御飯 春の煮物 若竹汁 (ぬかみそ漬け)            | 4月      | 第2週 | 筑前煮 蛸烏賊造り しらすと納豆和え 沢煮椀       |
|         | 第4週 | 回鍋肉 糖酢丸子 奶豆腐                     |         | 第4週 | 中華ちまき 粟米湯 茄子のにんにくソース         |
| 5月      | 第2週 | ウィーン風カツレツ タルト アイスティー             | 5月      | 第2週 | マカロニグラタン チーズケーキ ハーブティー       |
|         | 第4週 | オムライス フルーツサラダ シュークリーム            |         | 第4週 | バターロール ベーコンエッグ イチゴジャム        |
| 6月      | 第2週 | 渡り蟹のスパゲッティ ニース風サラダ コーヒーゼリー       | 6月      | 第2週 | 鱈の刺身 骨せんべい そら豆 夏大根梅柴蘇漬け      |
|         | 第4週 | 白身魚造り ぜんまいの煮物 貝柱と茗荷和え 梅しそご飯 水羊羹  |         | 第4週 | ピッツァ ミネストローネ パンナコッタ          |
| 7月      | 第2週 | 親子丼 ぬた すまし汁 茄子漬                  | 7月      | 第2週 | コロッケ 焼きなす きのご汁 枝豆            |
|         | 第4週 | 串カツ ポテトサラダ 鯨汁串カツ ポテトサラダ 鯨汁       |         | 第4週 | 酒の肴                          |
| 8月      | 第2週 | 冷やし麺とたれの作り方 天ぷら 白玉団子             | 8月      | 第2週 | ビーフカレー きゅうりの香り漬け ラッシー        |
|         | 第4週 | 夏のパーティーⅠ                         |         | 第4週 | 夏のパーティーⅡ                     |
| 9月      | 第2週 | おはぎ 車麩と秋野菜の煮しめ ずいきの胡麻和え          | 9月      | 第2週 | のんべいずし かぼちゃの含め煮 けんちん汁        |
|         | 第4週 | 春巻き 酢豚 冷拌絲                       |         | 第4週 | ロールキャベツ 人参サラダ カスタードプリン       |
| 10月     | 第2週 | 鮭の卸し方 鮭の親子鍋 いくらの保存法              | 10月     | 第2週 | きのご飯 かきたま汁 煮魚 胡麻和え           |
|         | 第4週 | 中華風前菜 油淋鶏                        |         | 第4週 | 中華風炊き込みご飯 芙蓉蟹 鶏の竜田揚げ         |
| 11月     | 第2週 | かきあえなます わっぱ飯 シジミ汁                | 11月     | 第2週 | キッシュ ババロア ソーセージとインゲンのスープ     |
|         | 第4週 | ビーフシチュー 和風サラダ ワインゼリー             |         | 第4週 | のっぺい 昆布巻き いかの卸し方 塩辛          |
| 12月     | 第2週 | 鮭の昆布め 日の出海老 揚げくわい、銀杏 氷頭なます きんとん  | 12月     | 第2週 | みそ松風 五色なます 正月煮物 二色卵          |
|         | 第4週 | ローストチキン バターライス グリーンサラダ ブッシュドノエル  |         | 第4週 | ローストビーフ クリスマスケーキ             |
| 1月      | 第2週 | 新潟風雑煮 あんもち (小豆の煮方) 数の子醤油漬        | 1月      | 第2週 | 鱈煮つけ たらこ旨煮 かぶの粕炒り だらみ汁 白菜柚子漬 |
|         | 第4週 | チーズフォンデュ ピクルス ロールケーキ             |         | 第4週 | 中華まんじゅう エビ団子                 |
| 2月      | 第2週 | かつ丼 冬菜の漬物 豆腐とセリの味噌汁              | 2月      | 第2週 | 加菜ご飯 肉じゃが なめこ汁 即席漬           |
|         | 第4週 | かきフライ マカロニグラタン オレンジのシフォン         |         | 第4週 | サンドイッチ かきのチャウダー マドレーヌ        |
| 3月      | 第2週 | お弁当料理                            | 3月      | 第2週 | 赤飯 白和え 魚の姿焼き すまし汁            |
|         | 第4週 | 若鶏のパプリカに ポタージュ トマト味のバターライス 人参ゼリー |         | 第4週 | 麻婆豆腐 餃子 雲白肉                  |