

学習計画表

講座名 朝の料理体験

講師 大山 絹代

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	5/9	木	野菜たっぷり健康メニュー!!	・トマトピラフ ・根菜たっぷり芋煮汁 ・チキンナゲット ・塩麴づくり ・こうじ水	開講式 オリエンテーション
2	5/16	木	塩こうじ料理は色々あるよ!!	・香りちらしずし ・ナムル ・すまし汁 ・にんたまジャム	
3	5/23	木	砂糖なしおやつで健康に!!	・じゃが芋入り煮込みハンバーグ ・温野菜 ・玉ねぎスープ ・麴納豆 ・発酵あんこのどら焼き	
4	5/30	木	最後は野菜いっぱい中華で!!	・酢豚 ・中華風サラダ ・サンラータン ・豆乳プリン	

*材料の都合等でメニューを変更する場合があります

学習時間 10時～12時30分

材料代 4回で4000円

持ってくるもの 筆記用具、エプロン、三角巾、不織布マスク、タオル(手拭用)、
ふきん(食器拭き用)
必要な方は・・・持ち帰り用容器等(保存容器、紙袋、ラップなど)