

# 学習計画表

講座名 夜の料理

講師 中村 晃輔

| 回 | 月日   | 曜 | テーマ                    | 内容  | 備考               |
|---|------|---|------------------------|---|------------------|
| 1 | 5/8  | 水 | オーブンを使った<br>ほったらかし料理   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜と生ハムのピンチョス</li> <li>・ディアブルチキン</li> <li>・マッシュポテト</li> <li>・パンナコッタ</li> </ul>                               | 開講式<br>オリエンテーション |
| 2 | 5/15 | 水 | ボリューム満点イタ<br>リアンワンプレート | <ul style="list-style-type: none"> <li>・人参ラペとグリーンサラダ</li> <li>・ブロッコリーのペペロンチーノ</li> <li>・コトレッタ トマトソース</li> <li>・ミックスビーンズ</li> <li>・フォカッチャ</li> </ul> |                  |
| 3 | 5/22 | 水 | 魚介を使ったなん<br>ちゃってイタリアン  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・アボカドと鮮魚のカルパッチョ</li> <li>・エビとわかめのフリッタータ</li> <li>・鮮魚のアクアパッツァ</li> <li>・バケツ</li> </ul>                        |                  |
| 4 | 5/29 | 水 | 家庭で簡単パスタ<br>セット        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・カプレーゼ</li> <li>・シラスとキャベツのペペロンチーノ</li> <li>・ズッパディ レゲーミ</li> <li>・プディーノ</li> </ul>                            |                  |

\*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 18時30分～20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)