

# 学習計画表

講座名 健康料理

講師 大山 絹代

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	6/5	水	今日は簡単に乾物を使って!!	<ul style="list-style-type: none"><li>・ひじきの混ぜごはん</li><li>・鶏肉の塩こうじ焼き</li><li>・フルーツサラダ</li><li>・切り干し大根スープ</li><li>・塩こうじ作り</li></ul>	開講式 オリエンテーション
2	6/12	水	発酵食品を使って基本の料理!!	<ul style="list-style-type: none"><li>・六穀米ごはん</li><li>・コロッケ</li><li>・きのこの当座煮</li><li>・白和え</li><li>・みそ汁</li><li>・豆乳ヨーグルト</li></ul>	
3	6/19	水	豚肉で疲労回復を!!	<ul style="list-style-type: none"><li>・トマトごはん</li><li>・豚肉の黒こしょう炒め</li><li>・キャベツのサラダ</li><li>・にらスープ</li><li>・甘酒クッキー</li></ul>	
4	6/26	水	さっぱりした麺料理を!!	<ul style="list-style-type: none"><li>・ジャージャー麺</li><li>・ナムル</li><li>・春雨スープ</li><li>・ゼリー</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 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)  
6/5 塩こうじ入れ 400cc位の保存容器