

学 習 計 画 表

講座名 免疫力 up 料理

講師 管理栄養士

上 蘭 英美子

回	月日	曜	学習課題	学習内容	備考
1	6/1	火	<ul style="list-style-type: none"> *免疫力 up について ・玄米ご飯の焼きおにぎり ・じゃこの木の実田作り ・ミックスヨーグルト ・きのこの包み焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・材料について説明 ・電気釜で上手に炊く方法 ・煮干しやじゃこの使い方 ・ホエとカートの使い方 ・きのこの効用と扱い方 	開講式・オリエンテーション (約 20 分)
2	6/15	火	<ul style="list-style-type: none"> ・黒豆玄米ご飯、黒豆酢 ・免疫力アップ常備菜 2 品 ・南瓜とさつまいものサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・黒豆の使い方 ・カツオ梅干しと大豆みそ ・発酵食品ヨーグルトあえ 	* 重石なし梅干しの作り方
3	6/22	火	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀入りしょうがご飯 ・蓮根ともずくの挟み揚げ ・さばのおろし煮 ・切干し大根 5 目煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・生姜の効用と使い方 ・モズクの効用と揚げ方 ・青魚の臭みの取り方 ・乾物の効用と下処理 	* わかめとトマトの味噌汁
4	6/29	火	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもと豆ご飯 ・大豆とひじきのハンバーグ ・ゴーヤのおかか炒め ・黒くずもち 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもと豆の効用 ・肉と具の混ぜ方 ・苦瓜の苦みを抑える方法 ・くずや白玉の使い方 	* 豆乳スープ
5	7/6	火	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米パエリア ・青菜とビーンズのごま和え ・具だくさんひじきチヂミ 	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米とあさり等下処理 ・青菜とごまの効用と使い方 ・上手な海藻の使い方 	* フルーツ豆乳
6	7/13	火	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米アボカドドリア ・いかけんちん蒸し ・鰹のカルパッチョ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホワイトソース作り方 ・いかと鰹の効用と扱い方 ・バルサミコ酢の風味を使用 	・ フルーツの寒天寄せ
7	7/20	火	<ul style="list-style-type: none"> ・赤米と小豆のお赤飯 ・ポークビーンズ煮 ・クイックブレッド 梅ジャムサンド 	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆の効用と煮方 ・具だくさんの豆煮 ・ヨーグルトで発酵なしのパン 	* 豆腐のずんだ餅 (小豆餡でも)

学習時間：10時～12時

材料代：7回5600円

持ってくるもの：筆記用具、三角巾、マスク、布巾1枚、前掛け、容器 (持ち帰り用)