

学 習 計 画 表

講座名 親子でパエリア

講師 管理栄養士 上蘭英美子

回	月日	曜	学 習 主 題	学 習 内 容	備 考
1	7/24	土	<ul style="list-style-type: none"> ・親子でパエリア ・ヨーグルトフルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・パエリア料理の説明 ・フライパンで作る方法 ・身近な材料を使用して、材料の使い方 (例…米、シーフード、野菜等) ・サフラン、ターメリック、カレー粉、 ・親子好みの味で指導 ・ヨーグルトの扱い方 ・寒天粉、ゼラチンの使い方 ・缶詰フルーツと生フルーツの使い方 ・出来上がりを冷凍すれば、ヨーグルトフリーズになります。 	<p>開講式</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション (約 20 分) ・使用しなかった香辛料は持ち帰り、味の違うパエリアを実習下さい。 ・ゼリーの容器はこちらで用意します。

学習時間：10時～12時30分

持ってくるもの：前掛け、三角巾、布巾・・・1枚、マスク、手拭き用タオル、子ども用上靴
出来上がり料理を入れる容器

材料代：1家族1500円