

学 習 計 画 表

講座名 ★正月&郷土料理

講師 管理栄養士 上菌英美子

回	月 日	曜	学 習 主 題	学 習 内 容	備 考
1	11/30	火	*お赤飯の一皿盛り *耆の重(田作り、数の子、 紅白蒲鉾、伊達巻)	・日持ちのする料理の作り 方 ・伊達巻の簡単に作る方法 ・小豆の煮方と汁の取り方	開講式・オリエンテ ーション ・小豆の煮方と 小豆汁の使い方
2	12/14	火	*忬の重(鯛、いか、鶏) *参の重(筑前煮、高野 豆腐、梅花にんじん)	・フライパンで照り焼き ・煮物の上手な作り方 ・材料の切り方、処理方法	・野菜の切り方 ・飾り切り
3	12/21	火	*簡単ケーキとポテトパ ン *食パンのステック焼き *ローストビーフ	・量りなしで作れるケーキ ・ポテトサラダを使って一 工夫 ・フライパンで蒸し煮ロー スト	・簡単ドレッシング の作り方
4	1/18	火	*紫さつま芋お赤飯 *豚骨煮、手羽先煮 *ふくれ菓子、さつまボウ ロ	・紫芋の扱い方と切り方 ・豚骨、手羽先の下処理 ・粉の扱い方と蒸し方焼き 方	・肉類の柔らかく煮 る方法
5	1/25	火	*太巻き ・厚焼き玉子 *春羹(春の煮物)いも餅 *かるかん、ジャンボ餅	・巻きす無しで巻く方法 ・春の野菜を大きめに切り 使用 ・生地の蒸し方、たれの作 り方	・のりの使い方 ・生地の混ぜ方

*出来上がりを試食しないで容器に入れて、持ち帰ります。

各自容器等持参すること。

*必ずマスクをする。

*学習時間：10時～12時

*材料代：5回4000円

*持ってくるもの：筆記用具、三角巾、容器等、前掛け、布巾2枚、マスク