

# 学習計画表

講座名 ★お洒落な正月料理(隔週)

講師:管理栄養士 長友 ゆかり

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	11/16	火	これだけは毎年作りたい! 基本の正月料理	基本のだて巻き 七福なます アーモンド入り田作り 味噌風味の松風焼き	開講式・オリエンテーション
2	11/30	火	郷土の正月料理	長友家のお春羹 甘〜いこが焼き 島津家の雑煮	
3	12/14	火	正月の膳をもっと華やかにする料理	カラフルさつますもじ 鶏の煮物エスニック風味 カラー野菜とオリーブのミートローフ だて巻き2種 ゴルゴンゾーラ入り カマンベール入り	

学習時間 18時30分～20時30分

材料代 3回 3000円

持ってくるもの 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル(手拭用)、ふきん(食器拭き用)  
不織布マスク(必ず)、持ち帰り容器

\*試食などはせず、すべて持ち帰ります。

\*マニキュア・ネイルを落とし、爪は短く切っておきましょう!!