

学習計画表

講座名 ★イタリア料理

講師 管理栄養士 馬場 慎子

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	2/7	火	ハーブの効能を学び食卓に活かす。 1,500年代のミネストラ生ハムを味わう	(ハーブオイルを作る) ダヴィンチの白いミネストローネ 生ハムとグリッシーニ	開講式 オリエンテーション
2	2/21	火	トマトの栄養とうま味(旨味) アマトリーチェ地方の Pasta カプハ島のサラダ	(トマトソースを作る) 赤いミネストローネ アマトリチャーナ カプレーゼ	
3	3/7	火	ひき肉とトマトの旨味をソースに仕上げる。 時短でも美味しく作るカルボナーラ ラックスハムの前菜	(ミートソースを作る) ナスのラザニア 時短カルボナーラ 生ハムリボン	

*メニューを変更することがあります。

学習時間 10:00~12:30(2.5時間)

材料代 3回で3,000円

持ってくるもの 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、タオル(手拭用)、ふきん(食器拭き用)、
必要な方は・・・持ち帰り容器等

- ・指輪・ネイル等は外して、爪は短く切っておきましょう！
- ・長い髪の方は、三角巾から出ないようにまとめておきましょう！
- ・アームカバーなどで袖が邪魔にならないようにしておきましょう！

