

学習計画表

講座名 **★免疫力 UP 料理 (隔週)**

講師 ナチュラルフードコーディネーター 木之下 春果

回	月 日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	2/8	水	腸が喜ぶ！ 時短レシピ	とろろハンバーグ 簡単おこわ りんごと白菜のサラダ しいたけソテー じゃこトースト ラムナッツボール ヨーグルトムース	開講式・オリ エンテーショ ン
2	2/22	水	手軽に 取り入れよう！ 発酵食品	鶏胸肉の味噌マヨソテー 塩麹豆ごはん キムチチーズチヂミ ナッツ味噌スティックサラダ クリームチーズのおかかあえ 甘酒プリン	
3	3/8	水	スパイス料理を 楽しもう！	タンドリーチキン キャロットピラフ きゅうりと豚肉の生姜炒め 大人のポテトサラダ りんごとプルーンのシナモン煮 スパイスケーキ	

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、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

- ・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！