

| |
|-----------|
| 学 習 計 画 表 |
|-----------|

講座名 秋のランチ (秋の収穫の米を使用して)

講師名 上菌芙美子

| 回 | 月 日 | 曜 | テーマ | 内 容 | 備 考 |
|---|-------|---|--|---|--|
| ① | 10/4 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> ・きのこの炊き込み飯 ・だし入り厚焼き玉子 ・茶節・秋野菜ナムル ・簡単りんごパイ | <ul style="list-style-type: none"> ・出来上がりをお弁当風に指導 ・きのこの風味を生かした炊き込みご飯 | <ul style="list-style-type: none"> ・開講式 ・オリエンテーション |
| ② | 10/11 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> ・秋の色々おにぎり ・鶏の照り焼き ・郷土菓子 (黒砂糖菓子) | <ul style="list-style-type: none"> ・秋の保存食指導 梅肉かつお節・鯖そぼろ等・鶏の焼き方と照りの出し方 | <ul style="list-style-type: none"> ・簡単保存食の保存方法 |
| ③ | 10/18 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> ・簡単混ぜご飯3種 (ちりめんじゃこ・塩ざけ・油揚げ)・郷土菓子 ・青梗菜のあんかけ | <ul style="list-style-type: none"> ・炊き立ての新米ご飯で手早くできる手順・山芋の使い方 ・青梗菜の使い方 | <ul style="list-style-type: none"> ・一度に3種類の混ぜご飯を覚える指導。かるかん |
| ④ | 10/25 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> ・パイナップル炒飯 ・秋のサラダ ・パプリカのドレッシング ・秋のフルーツゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯の炒め方とフルーツの使い方 ・美味しいドレッシング ・ゼリーと寒天の違い | <ul style="list-style-type: none"> ・常温でも保存できるドレッシング指導 |
| | 予備 | | <ul style="list-style-type: none"> ・紫芋のお赤飯 (さつま芋) ・常備菜 ・麺類 | | |

* 学習時間：10時～12時30分

* 材料代：4回分3500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)、必要な方は・・・持ち帰り用容器等 (保存容器、紙袋、ラップなど)

- ・作業中は出来るだけ不織布マスクを着けていただけるとありがたいです。
- ・指輪・ネイル等は外して、爪は短く切っておきましょう！ (ゴム手袋可)
- ・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！