

学習計画表

講座名 健康料理

講師 大山 絹代

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	11/6	水	仕事もやる気が でよう!! 食事はしっかりと 食べましょう	・麦めし ・根菜のみそ汁 ・鶏天のゆずこしょう風味 ・こんにゃくのきんぴら ・白菜とベーコンのクリーム煮 ・フレンチトースト	開講式 オリエンテーション
2	11/13	水	寒い日には あたたかい食事を!! 発酵食品を 取り入れて	・ごはん ・おでん ・大豆もやしの和えもの ・玉ねぎのドレッシング漬 ・甘酒クッキー	
3	11/20	水	塩麴を 使いこなして 健康料理を!!	・炊きおこわ ・鶏汁 ・がんもどき ・白菜の酢づけ ・コーヒーゼリー	

*材料の都合等でメニューを変更する場合があります

学習時間 10時～12時30分

材料代 3回で3000円

持ってくるもの 筆記用具、エプロン、三角巾、不織布マスク、タオル(手拭用)、
ふきん(食器拭き用)
必要な方は・・・持ち帰り用容器等(保存容器、紙袋、ラップなど)