

学習計画表

講座名 朝の料理

講師名 大山 絹代

回	月日	曜	テーマ	内容	受講生に準備させたいもの	備考
1	5/14 金	水	「今日は簡単に 一皿盛りで」	<ul style="list-style-type: none"> ・梅枝豆の混ぜごはん ・青菜のすまし汁 ・鶏の和風香味焼 ・根菜のレモン風味みそ和え ・ゼリ 		開講式・オリエンテーション
2	5/21 水	水	「ぬか床 作ってみよう」	<ul style="list-style-type: none"> ・ぬか床 ・ウィンナーおにぎり ・ス・ブ・カレー風味汁 ・ブロッコリーの白和え 	ぬか床入れ タッパー 2人位 1人位	
3	5/28 水	水	「発見!! 発見!! 発酵食で 健康に!!」	<ul style="list-style-type: none"> ・塩こりりこんにゃくはん ・野菜汁のホワイトシチュー ・ミートボールのトマトソース ・豆苗サラダ ・酒粕入りマフィン 		

学習時間：10時～12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、不織布マスク、手拭き用タオル、食器拭き用布巾、持ち帰り用保存容器