

学習計画表

講座名 ★夜の簡単ご飯

講師 林 優介

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	5/9	金	お肉も魚介もオープンで！	手羽元と野菜のオープン焼き 和風ダレ トマトとあさりの酒蒸し 丸ごとピーマンの焼き浸し	開講式 オリエンテーション
2	5/23	金	洋風ご馳走おかず &スイーツ！	チキンと新じゃがいも、バジルのロースト バナナと胡桃のフレンチトースト ミックスビーンズのサラダ	
3	6/6	金	卵料理やパンも オープンで！	彩り野菜のフリッタータ(イタリア風オムレツ) ガーリックトースト ドライフルーツ入りキャロットラペ	

*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 18時30分～20時30分

材料代 3回で3300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)