

学習計画表

講座名 発酵食品料理

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	7/2	水	発酵食品で お肌は倍増!!	・塩ゆじごはん ・けんちん汁 ・塩ゆじハヤシ ・レタスと生姜の 塩ゆじ煮 ・醤油麩→マリ	保存容器 400cc	開講式・オリエンテーション
2	7/9	水	なっを 元気に!!	・水キムチ ・トコライス ・ミネストローネ ・大豆バーグ ・生姜ドレッシング サラダ		
3	7/16	水	みそは 医者いらず!!	・みそ味噌ドリア ・あずきみそスープ ・鶏肉のみそ煮 ・きのこのマリネ ・みそまんじゅう		

*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3000円

保険料：150円程度

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、必要な方は持ち帰り用保存容器

・指輪・ネイル等は外して、爪は短く切っておきましょう！