

学習計画表

講座名 元気料理

講師名 大川 綾代

回	月日	曜	テーマ	内容	受講生に準備させたいもの	備考
1	6/12	木	きちんと食べて 元気に!!	・山菜ごはん ・冷汁 ・蒸し鶏、蒸し野菜 ・甘酒ソスツ ・人参のツリ豆フ ・醤油麺	400ccの 保存容器	開講式・オリエンテーション
2	6/19	木	発酵食で なつを のりきろう!!	・トトごはん ・豆ハンバーグ ・もやしのスープ ・しょうゆ麺めんじり ・甘酒フレンチ トースト		
3	6/26	木	たまには 麺で!!	・天津麺 ・焼売 ・ナムル ・みそセータツ		

*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!