

学習計画表

講座名 正月料理&薬膳料理

講師 製菓衛生師・調理師 清原美穂子

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	11/15	水	血流を促し身体の調子を整える薬膳料理	★麦ご飯でビビンバ ★みそチゲ ★その他	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	11/29	水	作り置きできるバラエティーお正月料理	★揚げ物 ★煮物 ★酢の物 ★その他	
3	12/13	水	手軽に作れるお正月おもてなし料理	★手まり寿司 ★魚の焼き物 ★デザートとの盛り合わせ ★その他	
4	1/10	水	胃腸の調子を整える薬膳料理	★蕪のスープ ★カボチャと豚肉の蒸し物 ★薬膳がゆ ★その他	
5	1/24	水	乾燥肌 風邪対策薬膳料理	★グラタン ★クレソンドレッシング ★ビタミン野菜 ★その他	

学習時間 18時30分～20時30分

準備する物 筆記用具 エプロン 三角巾 ふきん タオル

材料代 5回 3500円