

学習計画表

講座名 十八番のイタリアン

講師 管理栄養士 馬場慎子

回	日程	学習主題	学習内容	備考
1	2/8 木	・冬のごちそうミネストローネ ・ガーリックトースト	○冬野菜の特徴と効能を学ぶ ○1皿でごちそうに仕上げる ○簡単ガーリックトーストを作る	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	2/22 木	・フジッリのミートソース ・根菜のスープ	○ミートソースを仕込んでみる ○冬の根菜と効能を学ぶ ○ひき肉の扱い	
3	3/8 木	・春野菜とベーコンのスパゲティ ・貝のスープ	○春野菜の特徴と効能を学ぶ ○貝のうまみを味わう	

☆ 学習時間 10時～12時

☆ 準備する物 筆記用具 エプロン 三角巾 ふきん タオル

☆ 教材費 3回 2100円