

## 学 習 計 画 表

講座名 「夏バテ防止の料理&デザート」

講師 管理栄養士 上 藺 芙 美 子

回	月 日	曜	学 習 主 題	学 習 内 容	備 考
1	6/19	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩簡単梅漬け</li> <li>・上手なご飯の炊き方</li> <li>・出しの取り方と汁物</li> <li>・だし巻き卵と保存食</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅干しの効用、</li> <li>・梅漬け方・梅ゼリー</li> <li>・梅肉・佃煮（鰹節等）</li> <li>・卵の上手な焼き方</li> </ul>	開講式・オリエンテーション（約20分） ・おにぎり1皿盛り ・梅ゼリー
2	6/26	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰹と夏ミカンすし</li> <li>・夏野菜のかき揚げ</li> <li>・スイカのそうめん汁</li> <li>・紫しそのジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すし飯の作り方</li> <li>・干物の焼き方、かき揚げのコツ・スイカの上手な使い方</li> </ul>	・すしご飯
3	7/3	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バジルパスタ</li> <li>・夏野菜のサラダ</li> <li>・オクラピザ</li> <li>・ドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バジルソース</li> <li>・ドレッシングの作り方</li> <li>・ピザを作る時の粉の扱い方、焼き方</li> </ul>	・スパゲッティ ・ピザ
4	7/10	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ナスとピーマン料理</li> <li>・（肉詰め料理）・酸辣湯（サンラータン）杏仁豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひき肉の使い方</li> <li>・焼き方・酢の使い方</li> <li>・寒天の使い方</li> </ul>	・中華おこわ
5	7/17	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の照り焼き中華風・春雨スープ</li> <li>・苦瓜かりんとう</li> <li>・プリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の下処理の仕方</li> <li>・そうめんの茹で方</li> <li>・苦瓜の煮詰め方と乾燥法</li> <li>・蒸し方・焼き方</li> </ul>	・苦瓜油そうめん
6	7/24	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰻すし飯</li> <li>・ゴーヤチャンプル汁・ジャンボ餅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰻のたれの使い方</li> <li>・炒め物の野菜の切り方</li> <li>・たれの作り方</li> </ul>	・うなぎ飯 又は冷やし中華麺
7	7/31	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜のミネストローネ・パン</li> <li>・ローストビーフアイスクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レンジの発酵の方法</li> <li>・パンの作り方</li> <li>・ローストビーフとサラダ</li> <li>・キウイアイスクリーム</li> </ul>	・ビーフサンドパン
	予備		<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜と焼きうどん</li> <li>・ガーリックナス丼</li> </ul>		・主食が変更になる時。

学習時間 10時～12時

材料代 7回 4900円

持ってくるもの 三角巾（バンダナ）、前掛け、布巾1枚、筆記用具 毎回持参  
 タオル（手拭き用）