

学習計画表

講座名 旬の野菜たっぷり料理

講師／野菜ソムリエ・食生活アドバイザー 西ひろみ

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	6/6	水	新茶葉料理	茶殻入りハンバーグ 茶 飯 茶殻のポン酢和え トマトと豆腐の味噌汁 茶殻パウンドケーキ	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	6/20	水	スイートコーン料理	鶏肉の野菜巻生姜焼き 初夏のコールスローサラダ スイートコーンとパセリのご飯 スイートコーンの冷たいスープ トマトゼリー	
3	7/4	水	かぼちゃ料理	かぼちゃの黒豚巻き かぼちゃと大葉の味噌汁 かぼちゃの炊き込みご飯 ヨーグルトドレッシングサラダ かぼちゃの白玉団子	
4	7/18	水	にがうり料理	鰻とにがうりのスタミナ丼 にがうりの揚げびたし にがうりとエリンギの塩昆布和え 夏野菜の冷たいスープ にがうりクッキー	
5	8/1	水	オクラ・ハンダマ料理	オクラのとろろ丼 オクラの醤油キムチ オクラの海苔巻き ハンダマの酢味噌和え ハンダマゼリー	

※食材がそろわない場合は内容を変更する事があります

学習時間 18時30分～20時30分

材料代 5回 3500円

持ってくるもの エプロン・三角巾・布きん・筆記用具・タオル(手拭き用)