

学習計画表

講座名 3種のイタリアン

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	2/1	金 ・パーティーラザニア ・貝柱と野菜のスープ ・ローズマリーのフォカッチャ	○ひき肉の取り扱い ○本格的なミートソースを簡単に作る工夫 ○手作りフォカッチャ(ローズマリー)	開講式・オリエンテーション(約20分) アレルギーの有無の確認(当日)
2	2/15	金 ・鶏肉のインボルギーニ(包み焼き) ・サーモンのハーブサラダ ・玉ねぎのオープン焼き ・ピラミッドソルトのフォカッチャ	○鶏肉の下ごしらえ、栄養について学ぶ ○手作りフォカッチャ(ピラミッドソルト) ○サーモンのハーブマリネを作る	
3	3/1	金 ・魚のアクアパッツァ ・鶏肉のモナコ風 ・タイムのフォカッチャ	○魚料理を簡単に豪華に見せる工夫 ○ハーブと鶏肉の組み合わせ	

☆ 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 2400円