

学習計画表

講座名 ★ゆかりんクッキング

講師 管理栄養士 長友ゆかり

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	2/5	火	「時短」と「おしゃれ」の両立レシピでスタート！	・バクダンライスコロケ ・緑だらけのコロコロサラダ 他全4～5品	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	2/12	火	断面命！の人気レシピ	・フォトジェニックサンドイッチ 他全3品	
3	2/19	火	やっぱり基本レシピも上手に作りたい！	・絶品肉じゃが ・ふっくら卵焼き ・お宝レシピのカンパチのかす漬け焼	
4	2/26	火	私のホームパーティ十八番レシピ	・インスタ映えコブサラダ ・フィンガーメニュー3種 他全5品	
5	3/5	火	心がブれる季節におすすめ栄養レシピ	・心も認知機能も守る ^秘 レシピ 全4品	

☆ 学習時間 18時30分～20時30分

☆ 準備する物 筆記用具・食器用布巾・三角巾・エプロン・ハンドタオル

☆ 材料代 5回 3500円