

学 習 計 画 表

講座名 「★正月&郷土料理」

講師 管理栄養士・食品衛生管理者 上 藺 芙 美 子

回	月日	曜	学 習 主 題	学 習 内 容	備 考
1	11/10	火	*11月の行事を兼ねて 七五三料理、紅白いこ餅 *華やかエビの五目ずし	・簡単すし飯の作り方 ・エビの下処理のやり方、具の煮方 ・1番だしの取り方	開講式・オリエンテーション (約20分)
2	11/17	火	*勤労感謝の日を兼ねて *吹き寄せご飯・紅白汁 *豚骨煮	・きのこの扱い方 ・炊き込みご飯の炊き方のコツ ・豚骨の煮方	
3	11/24	火	*壺の重(田作り、数の子、紅白蒲鉾、伊達巻) *お赤飯一皿盛り	・日持ちのする料理の作り方 ・伊達巻の簡単に作る方法 ・小豆の煮方と汁の取り方	
4	12/1	火	*壺の重と式の重(黒豆、叩き牛蒡、うに卵) *一口てまりずし	・豆類の上手な煮方、 (黒豆、金時豆、白豆等) ・材料の切り方、処理方法	
5	12/8	火	*式の重(鯛、いか、鶏みそ松風焼き、鶏の扇揚げ) *紫芋お赤飯	・魚の切り身の切り方、焼き方 ・さつまいもの種類と使い方 ・鶏肉の一工夫のやり方	
6	12/15	火	*参の重、与の重、雑煮 菊花蕪、五色なます 鮭の絹田巻き、昆布巻	・甘酢の作り方、干しえびだし ・切り方と飾り切りの仕方 ・昆布巻の上手な巻き方と煮方	
7	12/22	火	*クリスマス&正月料理 *和風ローストビーフ *サラダパン*ケーキ	・牛肉の上手な扱い方、切り方 ・ポテトサラダの作り方、詰め方 ・目分量で出来るケーキの作り方	

* 学習時間：10時～12時

* 材料代：7回で5600円

* 持ってくるもの：筆記用具、三角巾、前掛け、布巾2枚、タオル、持ち帰り用容器

➤ 出来上がりを試食しないで容器に入れて持ち帰り、家で試食する(条件つきで食中毒に注意)

* 受講生の方にもマスクとフェイスシールドをさせて、実習します。

* 受講生の方は実習費で購入します。

* マニキュア・ネイルを落とし、爪は短く切っておきましょう！！