

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	2/22	月	2021年がいい1年でありますように開運料理！	㊚	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	3/8	月	免疫アップ飯(Part I) 野菜の中でも特にこれ！	〇〇〇〇ご飯 〇〇〇〇たっぷりハンバーグ 〇〇〇〇サラダ 〇〇〇〇入りスパイスケーキ	
3	3/22	月	免疫アップ飯(Part II) 究極の免疫向上作りおき！	〇〇〇〇ご飯 〇〇〇と〇〇〇〇の佃煮 〇〇〇のカレーマリネ スパイシー甘酒の素 きざみ野菜のオイル漬	

学習時間 18時30分～20時30分

材料代 3回 2000円

持ってくるもの 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル(手拭用)、ふきん(食器拭き用)

*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！！