

「うれしい作りおき料理」 実習内容

月	実習内容	月	実習内容
11月	<ul style="list-style-type: none"> ・カレー豚のライスグラタン (カレー豚[タネ]+ホワイトソース[タネ]) ・トマトとブロッコリーのきのこスープ (きのこスープのもと[タネ]) ・カリフラワーとうずら卵のピクルス 	5月	<ul style="list-style-type: none"> ・プルコギ(下味つき牛肉[タネ]) ・桜えびとコーンのチヂミ ・きゅうりとセロリの韓国風漬けもの
12月	<ul style="list-style-type: none"> ・スペアリブの中華風オープン焼き ・甘栗入り中華おこわ ・白菜とほたてのあえもの 	6月	<ul style="list-style-type: none"> ・梅しそつくね ・サーモンのちらしずし (切干大根のマリネ[タネ]+炒り卵[タネ]) ・かんたん焼きなす (なすの蒸し焼き[タネ]+土佐じょうゆ[タネ])
1月	<ul style="list-style-type: none"> ・えびと枝豆の落とし揚げ ・根菜ときのこの揚げびたし ・小松菜とひじきのごまあえ 	7月	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のトマト煮 ・夏野菜のアンチョビ風味焼き ・いんげんのくるみサラダ
2月	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の酒かすみそ鍋 (酒かすみそペースト[タネ]) ・ブロッコリーとささみのゆずこしょうあえ ・切り昆布と大豆の煮もの 	8月	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃのサモサ風] (ソースそぼろ[タネ]) ・ソースそぼろごはん ・いかとセロリのマリネ
3月	<ul style="list-style-type: none"> ・シンガポールチキンライス(塩鶏[タネ]) ・えびとたけのこのエスニックスープ(塩鶏のスープストック[タネ]) ・かぶとパイナップルのはちみつレモンマリネ 	9月	<ul style="list-style-type: none"> ・さんまのサンドイッチ(さんまのオイル煮[タネ]) ・さつまいものポタージュ(さつまいものポタージュのもと[タネ]) ・豆とマカロニのサラダ
4月	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ヒレ肉のハーブ蒸し クリームソース添え ・アボカドのケーキ・サレ ・にんじんと干しいちじくのリボンサラダ 	10月	<ul style="list-style-type: none"> ・シュークルート(かんたんザワークラウト[タネ]) ・クレソンのトマトスープパスタ(トマトスープのもと[タネ])



4月実習内容



6月実習内容



8月実習内容