

基本コース(平成19年10月～平成20年3月)

10/2(火) 19:00～	10/7(日) 11:00～	*オムレツ *即席刻み漬け *さつま芋のレモン煮	みじん切り	包丁の持ち方
10/9(火) 19:00～	10/14(日) 11:00～	*スパゲッティミートソース *きゅうりのサラダ *りんごのコンポート	皮むき	だしのとり方
10/16(火) 19:00～	10/21(日) 11:00～	*マーボー茄子 *きゅうりのナムル *揚げワンタン	魚の皮のひき方	計量の仕方
10/23(火) 19:00～	10/28(日) 11:00～	*豚肉のしょうが焼き *豆腐のすまし汁 *ほうれん草とえのきの柚子浸し	白がねぎ	ご飯の炊き方
10/30(火) 19:00～	11/4(日) 11:00～	*チーズロールカツ *キャベツと油揚げのみそ汁 *かくやたくわん	短冊切り	野菜の切り方
11/6(火) 19:00～	11/11(日) 11:00～	*サバの味噌煮 *だし巻き卵 *こんにゃくとしいたけの白和え	魚の下ごしらえ	後片付けの方法
11/13(火) 19:00～	11/18(日) 11:00～	*手羽先の塩焼き *白菜と鮭の煮びたし *白菜の梅かつお漬け	いちょう切り	揚げ油について
11/20(火) 19:00～	11/25(日) 11:00～	*コロッケ *ごぼうサラダ *コーヒーゼリー	千切り	包丁の基本
11/27(火) 19:00～	12/2(日) 11:00～	*うどんすき *大学芋 *大根の塩昆布漬け	細かい千切り	下処理法 魚類
12/4(火) 19:00～	12/9(日) 11:00～	*お雑煮 *鶏肉の梅酒煮 *紅白なます	オレンジの切り方	下処理法 肉類
12/11(火) 19:00～	12/16(日) 11:00～	*ガーリックチキン *コーンクリームスープ *マカロニサラダ	そぎ切り	下処理法 野菜
12/18(火) 19:00～	12/23(日) 11:00～	*ビーフシチュー *タコのマリネ *オレンジゼリー	さいの目切り	乾物の戻し方
1/8(火) 19:00～	1/13(日) 11:00～	*鶏肉のみぞれ和え *豚汁 *春菊の胡麻和え	カニの下処理	盛り付けの基本
1/15(火) 19:00～	1/20(日) 11:00～	*レタスと卵とカニのチャーハン *水餃子 *杏仁豆腐	みじん切り	調理器具の選び方
1/22(火) 19:00～	1/27(日) 11:00～	*グラタン *フルーツサラダ *ジンジャーゼリー	皮むき	食品の目安量
1/29(火) 19:00～	2/3(日) 11:00～	*春巻き *白菜のクリーム煮 *即席カクテキ	ざく切り	肉の選び方
2/5(火) 19:00～	2/10(日) 11:00～	*カレーうどん *チーズ入り玉子焼き *ほうれん草のお浸し	みじん切り	魚の選び方
2/12(火) 19:00～	2/17(日) 11:00～	*ドリア *大根と貝割れのサラダ *チョコレートババロア	千切り	野菜の選び方
2/19(火) 19:00～	2/24(日) 11:00～	*ムニエル *クリームシチュー *プチトマトサラダ	オレンジの切り方	食品の調味
2/26(火) 19:00～	3/2(日) 11:00～	*メンチカツ *ジュリエヌスープ *グレープフルーツのサラダ	細かい千切り	冷蔵・冷凍について
3/4(火) 19:00～	3/9(日) 11:00～	*カルボナーラ *ツナといんげんのサラダ *ミネストローネ	あられ切り	魚介の旬
3/11(火) 19:00～	3/16(日) 11:00～	*シュウマイ *蟹玉 *生野菜の中華風和え物	白がねぎ	野菜の旬
3/18(火) 19:00～	3/23(日) 11:00～	*茄子のはさみ揚げ *ニラの卵とじ *キャベツと油揚げの味噌汁	千切り	肉・野菜について
3/25(火) 19:00～	3/30(日) 11:00～	*親子丼 *キャベツのお浸し *芋ようかん	薄切り	汁物について

メニューは材料等の都合上変更になる場合がございます。御了承下さい。