

平成30年度 勤労者プラザ料理教室メニュー

	家庭で作る毎日のおかずレシピ	おもてなし
4月	「和食の基本」 出し巻卵、蒔の葉の佃煮 蒔と厚揚げの煮物 ふかしと若芽のお吸い物	「女子会ランチ」 スフレパンケーキ カリカリベーコンサラダ フルーツスムージー
5月	「休日のランチ」 紅茶風味のフレンチトースト 卵のココット ライススープ	「和食のおもてなし」 鯛の昆布メ 太胡瓜の蒸し物、トマトの煮びたし えびす
6月	「ぷりっぷりのエビチリ」 エビチリ 豆腐のくず煮 ほうれん草の韓国風和え物	「イタリアン」 クリームソースのフェットチーネ カプレーゼ ドルチェ
7月	「夏のさっぱり料理」 アジの南蛮漬け 太胡瓜のあんかけ 茗荷の味噌汁	「中華でパーティー」 中華がゆ 中華風刺身サラダ 牛肉のXO醤炒め、ピータン豆腐
8月	「身体が喜ぶ」 野菜たっぷりドライカレー シーフードサラダ 梅酒のゼリー	「インドの料理」 チャパティ 豆カレー 胡瓜のサラダ
9月	「揚げ物のコツ」 かき揚げ 魚のホイル包み焼き 菊菜とえのきの吸い物	「ベトナム料理」 牛肉のフォー 野菜たっぷりベトナムサラダ ナー（ベトナムのせんざい風デザート）
10月	「ほっこり家庭料理」 ロールキャベツ 蓮根のサラダ 焼きリンゴ	「秋の実り」 吹き寄せご飯 蓮蒸し 菊菜と紅葉麩のお吸い物
11月	「クリスマス料理」 チキンのスパイスソテー グリル野菜・ソース2種 お星さまのスープ	「クリスマス料理」 パイ包み焼き ブルスケッタ マッシュポテトのツリーサラダ
12月	「お正月料理」 金沢雑煮 鶏肉の味噌松風、酢蓮根 栗きんとん	「洋風のお正月料理」 簡単ローストビーフ 野菜のムース 生ハムのサラダ
1月	「新春を祝う」 中華の冷菜盛り合わせ 肉団子鍋（火鍋子） かに足と春雨の酢の物	「ハッピー♥バレンタイン」 トマトリゾット カルパッチョ ガトーショコラ
2月	「ハッピー♥バレンタイン」 スパゲッティミートソース カブのサラダ チョコバナナマフィン	「おひなさま」 かざり寿司 魚のあられ揚げ 貝の潮汁
3月	「春を楽しむ」 桜ご飯 山菜の天ぷら ふかしと若芽のお吸い物	「韓国料理」 キムパ（韓国海苔巻） ピリ辛スパイスチキン 牛肉のスープ

※メニューは予定であり変更になる場合がございますのでご了承ください。