

2020年4月～金沢勤労者プラザ料理教室メニュー

月	家庭で作る毎日のおかずレシピ	見た目も美味しい おもてなし料理
4月	「ほっとする和食」 豚の味噌焼き 沢煮椀 わらび餅	「春まんさい」 山菜の天ぷら ウドとイカの木の芽和え 能登の恵みのお吸い物
5月	「スパニッシュオムレツ」 スパニッシュオムレツ 新タマネギのサラダ キャベツのポタージュ	「スフレオムレツ」 スフレオムレツ ステックサラダ・サーモンディップ コーヒーゼリー
6月	「お家で餃子」 餃子 チャーハン 中華風かき玉汁	「わいわい中華パーティー」 豆腐のオイスターソース煮 中華茶碗蒸し 大根の甘酢漬け
7月	「イカをさばく」 イカのトマトソース煮 トウモロコシのガレット 枝豆のグリーンスープ	「魚をさばく！」 枝豆と桜エビのご飯 アジのたたき じゅんさいの赤だし
8月	「夏はカレー」 キーマカレー ジャガイモのクミン炒め ヨーグルトムース	「沖縄料理」 タコライス 人参シリシリー ちんびん（沖縄のおやつ）
9月	「パスタランチ」 キノコのペペロンチーノ ナスとズッキーニのソテー チーズと溶き卵のスープ	「イタリアン」 トマトとバジルの冷製フェデリーニ 魚の香草パン粉焼き パンプキンスープ
10月	「煮魚のコツ」 サバの味噌煮 蓮根のすり流し汁 大学ポテト	「秋の和食」 魚の柚子味噌焼き 蓮蒸し 菊菜とシメジの白和え
11月	「クリスマス料理」 ハッシュドビーフ アボカドサラダ 蕪のポタージュ	「クリスマスパーティー」 ハチミツとレモンのローストチキン エディブルフラワーのサラダ ティラミス
12月	「お正月料理」 鶏の照焼き 洋風なます 岩海苔の雑煮	「お正月料理」 ブリの照焼き・クルミだれ クワイの黄金煮 菊花かぶ 黒豆ゼリー
1月	「東南アジア料理」 バインセオ（ベトナム風お好み焼き） タイ風春雨サラダ 豆腐の生姜シロップがけ	「ハッピー♥バレンタイン」 キャベツとひき肉のミルフィーユ クスクスのサラダ キラキラチョコパフ
2月	「ハッピー♥バレンタイン」 エビグラタン マカロニサラダ チョコチップクッキー	「雛の祭り」 ひし餅みたいな三色すし 菜の花と帆立の磯辺和え おひなさまの桜餅
3月	「春の食材を使って」 カレイの煮つけ 蛸烏賊と菜の花の辛子酢味噌 じゃが芋と砂糖エンドウの味噌汁	「タイ料理」 ガパオライス 鶏肉のココナッツミルクスープ マンゴープリン