

2021年4月～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	見た目も美味しい おもてなし料理
4月	「ほっとする和食」 肉じゃが 青菜のおひたし 豆腐白玉 黒蜜きな粉	「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 ステーキサラダ・サーモンディップ コーヒーゼリー
6月	「韓国料理」 チーズタッカルビ ビーフンのスープ ホットク	「韓国料理」 サムギョプサル 三種のナムル 韓国餅のスープ
7月	「イワシをさばく」 イワシのかば焼き ナスのオランダ煮 太胡瓜の酢の物	「夏の酒肴」 栄螺のつぼ焼き 太胡瓜とエビのそぼろあん 金糸瓜の酢の物
8月	「夏はスパイシー」 カレー風味の炊き込みピラフ タコのマリネサラダ ヨーグルトと桃のゼリー	「自宅でお店の味を」 バターチキンカレー サモサ 人参のクミンサラダ
9月	「基本のハンバーグ」 ハンバーグ マッシュポテト オニオンスープ	「ポルトガル料理」 タコのリゾット じゃが芋のスープ エッグタルト
10月	「ふんわり親子丼」 親子丼 ほうれん草の胡麻和え めった汁	「秋の和食」 はらこ飯 菊菜と白しめじのおろし和え 生麩と蓮根のすり流し汁
11月	「クリスマス料理」 チキンのトマトソース煮 彩り野菜のグリル クリーミーコーンスープ	「クリスマスパーティー」 チキンソテーのカマンベールチーズ焼き 根菜のミネストローネ 二色ゼリー
12月	「お正月料理」 鶏の香草風味焼き 白菜とサーモンのミルフィーユマリネ 田作り	「お正月料理」 和風ミートローフ 鰯の治部煮 スイートポテト
1月	「中華」 あんかけ焼きそば 青梗菜のスープ 無限白菜	「ハッピー♥バレンタイン」 キャベツとアンチョビのペペロンチーノ トマトとカブのロースト 豆腐のガトーショコラ
2月	「ハッピー♥バレンタイン」 野菜&ミートソーススパゲッティ 焼きブロッコリーサラダ チョコサブレ	「雛の祭り」 手まり寿司 アサリと菜の花のグラタン いちごのムース
3月	「お弁当におすすめ」 鶏のから揚げ ブロッコリーとキノコのマヨグラタン カップトマト	「お店のサンドイッチ」 厚焼き玉子のサンドイッチ フルーツサンド コールスローサラダ

※変更になる場合もあります