

# 学習計画表

講座名 夜のヘルシーご飯

講師 林 優介

		テーマ	内容	備考
5/8	金曜日	体を整える食物 繊維ごはん	・鶏むね肉の酸辣湯（酸味と辛味がきいた中華スープ） ・自家製ラー油 ・枝豆ごはん ・きゅうりとトマトの中華和え	開講式・オリエンテーション
5/15	金曜日	満足感のあるヘルシーごはん	・豆腐ハンバーグ 野菜添え ・もち麦ごはん ・トマトと大葉のさっぱりサラダ ・フライパンで作るオートミールグラノーラ	
5/22	金曜日	旬野菜たっぷりの夜ごはん	・鶏むね肉と旬野菜のレモン蒸し ・雑穀ごはん ・もち麦入り野菜スープ ・かぼちゃのヨーグルトサラダ	

学習時間：18時30分～20時30分

持ってくるもの：筆記用具、エプロン、三角巾、タオル（手拭用）、ふきん（食器拭き用）

必要な方は・・・持ち帰り用容器等（保存容器、紙袋、ラップなど）

材料代：3回3300円

保険料：150円程度