

学習計画表

講座名 朝の料理

講師名 大山 絹代

回	月日	曜	テーマ	内容	持ってくるもの	備考
1	5/13	水	発酵食品で腸活を!!	<ul style="list-style-type: none"> ・塩麹入りごはん ・柴鳥入りみそ汁 ・糸内豆かきあげ ・フルーツパスタサラダ ・トホのだしびたし ・きな粉の蒸しパン 	エプロン 三角巾 布巾	開講式・オリエンテーション
2	5/20	水	発酵くらして健康に!!	<ul style="list-style-type: none"> ・ぬか床つくり ・だし麹つくり ・麹糸内豆 ・ちりめんごはん ・みそスープ 	・ぬかをつくる タッパ(2kg) ・フーパー ・布巾	
3	5/27	水	発酵食品でパイパイと料理!!	<ul style="list-style-type: none"> ・なべパン ・ミネストローネ ・塩麹ハンバーグ ・野菜盛り ・黒ごぼう豆乳プリン 	・フーパー ・布巾	

学習時間 10時～12時30分

準備する物 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回で3000円

安全保険料 150円程度