

学習計画表

講座名 健康料理

講師名 大嶋 清代

回	月日	曜	テーマ	内容	持ってくるもの	備考
1	6/18 (木)	木	蒸し料理で 元気いっぱい!!	・ ジャージャー麺 ・ 笑鳥のからあげ ・ 蒸し笑鳥サラダ ・ 玉ねぎスープ ・ 塩こじ作り	布巾 三角巾 エプロン 300ccのフール 丸のまなこ	開講式・オリエンテーション
2	6/25	木	夏をさわやかに のりきろう!!	・ トマト味ピラフ ・ 蒸し笑鳥と蒸野菜 ・ ヒュムロシスープ ・ 水キムチ ・ かぼちゃクッキー	布巾 三角巾 エプロン 200cc位のフール	
3	7/5	木	蒸し料理で おいしい!!	・ 蒸しビビンバ ・ もせしのナムル ・ 甘酒なめたけ ・ 春雨スープ ・ 豆入りスコーン	布巾 三角巾 エプロン	

学習時間 10時～12時30分

材料代 3回で3000円

保険料 1人150円程度