

# 学習計画表

講座名 夜の料理

講師: 林 優介

【第1回】9月2日(水) 野菜たっぷりキーマカレープレート

- ・きのこのキーマカレー
- ・焼き旬野菜
- ・紫キャベツのコールスロー
- ・りんごのコンポート

【第2回】9月9日(水) お店で人気のパスタプレート

- ・桜島どりのレモンクリームスパゲッティ
- ・旬野菜のマリネ
- ・彩り豆サラダ
- ・パナコッタ ベリーソース

【第3回】9月16日(水) ご家庭でお店の味 エスニックプレート

- ・ガパオライス(タイのバジル香る鶏ひき肉ごはん)
- ・ヤムウンセン風春雨サラダ(タイ風のさっぱり春雨サラダ)
- ・トマトと卵のスープ
- ・ココナッツミルクプリン

ご家庭でも再現しやすく、カフェのようなワンプレート料理を楽しんでいただける内容を意識しました。

なお、仕入れ状況や食材の状態により、一部内容を変更する場合がございます。

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、手拭き用タオル、食器拭き用ふきん

必要な方は持ち帰り用容器等

材料代: 3回で3,300円

保険料: 1人150円程度