

家庭料理 小田クラス

～2026年 レッスン内容(後半)～

日 程	テーマ	レッスンポイント	メニュー
<u>7月1回目</u> 8日(水) 9日(木) 11日(土)	★リクエストメニュー スパイス香る！ 夏のスープカレー	恒例の夏カレー！スパイスの 香りと大きな具材が特徴のスープ カレーを、おうちでも簡単に作る コツをご紹介します。	・スープカレー ・クイックピクルス
<u>7月2回目</u> 22日(水) 23日(木) 25日(土)	夏にうれしい！ さっぱりおかず ＜手羽先のさっぱり煮＞	お酢を使ったさっぱり煮込み料理 と、旬の野菜で作る基本の胡麻和 えを学びます。	・手羽先のさっぱり煮 ・いんげんの胡麻和え
<u>8月1回目</u> 5日(水) 6日(木) 8日(土)	★リクエスト食材 余ったスパイスを使いこ なそう！ スパイス使い切り術	オレガノやナツメグ、セージ、 カレー粉など、余ったスパイスの 活用法や使い方をご紹介します。	・手作りソーセージ ・オープンオムレツ
<u>8月2回目</u> 26日(水) 27日(木) 29日(土)	★リクエスト食材 ＜いか＞	イカの扱い方や切り方を学び、 さまざまな料理への活用法を ご紹介します。	・イカフライ ・いかとシャキシャキ 野菜の酢味噌和え
<u>9月1回目</u> 9日(水) 10日(木) 12日(土)	★リクエスト食材 ＜切り身魚＞	スーパーの鮭の切り身1切れが 満足ごはんに変身！切り身魚の 活用法や、定番の味噌汁・煮物の コツを学びます。	・鮭ときのこの 炊き込みごはん ・なめこの味噌汁 ・かぼちゃの煮物
<u>9月2回目</u> 24日(木) 26日(土)	人気の台湾屋台めし！ ＜ルーローハン＞	豚バラ肉をやわらかく煮込むコツ や、甘辛だれの作り方を学びます。	・ルーローハン ・卵とねぎのスープ ・もやしのナムル
<u>10月1回目</u> 7日(水) 8日(木) 10日(土)	★リクエスト調理法 ＜基本のあんかけ＞	ダメにならないあんの作り方を 学びます。	・魚の甘酢あんかけ ・杏仁豆腐
<u>10月2回目</u> 21日(水) 22日(木) 24日(土)	★リクエスト食材 ＜豆腐＞ 豆腐で作る満足おかず	豆腐の水切りや扱い方を学びま す。	・すき焼き風肉豆腐 ・基本の白和え ・ソフトいもけんぴ

日 程	テーマ	レッスンポイント	メニュー
<u>11 月 1 回目</u> 4 日(水) 5 日(木) 7 日(土)	★リクエスト調理法 <煮つけ>	スーパーで手に入る魚を使って、 煮つけの基本を学びます。	・魚の煮つけ ・ひじきの混ぜご飯 ・かぼちゃの 濃厚ミルクゼリー
<u>11 月 2 回目</u> 18 日(水) 19 日(木) 21 日(土)	★リクエストメニュー <鍋料理>	市販の鍋つゆを使わずに作る、 野菜たっぷりの豆乳鍋をご紹介します。	・こく旨豆乳鍋 ・かにかま入り コールスロー
<u>12 月 1 回目</u> 2 日(水) 3 日(木) 5 日(土)	おうちで楽しむ クリスマス洋食	デパ地下風のおしゃれサラダを取り 入れた、おもてなし洋食を ご紹介します。	・ローストビーフサラダ ・えびとトマトの クリームパスタ
<u>12 月 2 回目</u> 16 日(水) 17 日(木) 19 日(土)	半日で作る簡単おせち	おせち料理の基本や飾り切りを 学びます。	・田作り ・紅白かまぼこの飾り切り ・鶏肉のはちみつ照り焼き ・松葉ぎんなん 他 ・お雑煮

★：生徒さんからのリクエストメニューです

※メニュー・食材は変更になる場合があります。

※掲載メニューは一例です。