

☆めざめごはん はじめてコース



①	★基本のき 鍋炊きご飯、味噌汁、魚と野菜の蒸し焼き
②	★煮物をつくろう 白菜・豚・煎り大豆の煮物、鶏と大根の煮物、胡麻和え
③	★魚を焼く さばの柚子焼き、青菜のおろし和え、きんぴら
④	★炒め物をマスター！ 野菜炒め、かぶと豆腐の炒め物、青菜の生姜炒め
⑤	★炊き込みご飯のコツ 炊き込みご飯、具たくさんおつゆ、豆腐のねぎ味噌添え
⑥	★いろんな甘味を知る ハニー肉じゃが、厚揚げのチリソース、なます
⑦	★ラクラクパーティーごはん パエリアまたはピラフ、ポテトオープン焼き、かんたんピクルス
⑧	★揚げない揚げ物！ 鶏の唐揚げ風オープン焼き、煮浸し、すまし汁
⑨	★上品和食をマスター 鶏の香り揚げ、茶碗蒸し、白和え
⑩	★体にやさしい洋食メニュー 煮込みハンバーグ、粉ふきいも、にんじんのラペ

●カリキュラムの内容は前後または変更になる場合があります。

