

## ☆めざめごはん はじめてコース



①	<b>★基本のき</b> 鍋炊きご飯、だしの取り方～味噌汁、豚肉と野菜の蒸し焼き
②	<b>★煮物をつくろう</b> 白菜・豚・煎り大豆の煮物、鶏と大根の煮物、胡麻和え
③	<b>★魚を焼く</b> さばの柚子焼き、青菜のおろし和え、きんぴらごぼう
④	<b>★炒め物をマスター！</b> 野菜炒め、かぶと豆腐の炒め物、青菜の生姜炒め
⑤	<b>★炊き込みご飯のコツ</b> 炊き込みご飯、具たくさんおつゆ、豆腐のねぎ味噌添え
⑥	<b>★いろんな甘味を知る</b> ハニー肉じゃが、厚揚げのチリソース、なます
⑦	<b>★ラクラクパーティーごはん</b> パエリアまたはピラフ、塩鮭とマッシュポテトオープン焼き、かんたんピクルス
⑧	<b>★揚げない揚げ物！</b> 鶏の唐揚げ風オープン焼き、青菜と油揚げの煮浸し、かきたま汁
⑨	<b>★上品和食をマスター</b> 鶏の香り揚げ、茶碗蒸し、白和え
⑩	<b>★体にやさしい洋食メニュー</b> 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。
- ショートコースは①～⑤を行います。

