

＜2018年度第4期 2019年1月～2019年3月＞ 北陸ガス古町料理教室クックパル メニュー 一覧

	1月	2月	3月
手作りパンと 手軽なお料理 (月曜日)	7 カイザーゼンメル 魚のフリット 温野菜のサラダ(マスカルポーネマヨネーズソース)	11 あんぱん クリームパン かぼちゃときのこの田舎風スープ	4 クロワッサン フレッシュチーズとフルーツのサラダ 簡単コンソメスープ
これから始める 男の料理 (月曜日)	28 ミートソース ふんわりスープ 千切り野菜とサラミのサラダ	25 三色飯 茶碗蒸し 塩豚和風ポトフ	11 回鍋肉 アボカドの中華風サラダ きくらげのスープ
家族ごはん (月曜日)	14 簡単ゴマ豆腐 おこげ(中華あんかけ) 竹輪とピーマンの炒め煮	11 中華風炊き込みごはん 生チョコのビスケットケーキ 蓮根もち	21(木) じゃが芋とベーコンの煮もの フライパンスコッキー 簡単長いもグラタン
シンプルなパンとお料 理 (月曜日)	21 テーブルパン スペイン風オムレツトマトソース添え	18 ペーグル 牡蠣のチャウダー	18 山形食パン レタスのジュレサラダ カリフラワーのポタージュスープ
家庭で楽しむ 懐石コース (水曜日)	9 ～節分の懐石～ (向付)鯛みぞれ酢 (強肴)牡蠣柚子釜焼き (椀)升蕨 蟹身すり流し 蕪漬け	6 ～雑祭り点心～ ちらし寿司 菜の花白和え (口取り)独活味噌 卵マヨ 金柑甘煮 鯖塩焼き 吸い物蛤	6 サヨリ菜種和え 木の芽田楽 山独活汁 冬菜彩漬け
便利機能で クッキング (水曜日)	16 ほうれん草とベーコンのキッシュ かぼちゃのポタージュ ほたてのマリネ	20 手まり寿司 焼き野菜のピーナッツ和え 鶏の甘麴焼き	20 汁なし担担麺 ひとくち海老春巻き 白身魚の梅香味蒸し
本日の彩りプレート ごはん (水曜日)	30(水) 塩ダレチキン れんこんの明太マヨあえ エビと豆苗の中華炒め	14(木) キッシュ ブラウニー 生ハムのサラダ	14(木) あさりと春野菜のスープパスタ ヘルシーチーズケーキ ソーセージとたまごのポテトサラダ
野菜と果物 エコ・クッキング (水曜日)	23 南瓜のブラウニー フルーツヨーグルトサラダ マッシュルームと鮭のフライ	27 蓮根焼売 オレンジ寒 菜の花白和え	27 飛竜頭 じゃがいもちりめん きのこ茶碗蒸し 苺
中華で おもてなし (木曜日)	31 炊き込みご飯 白菜の中華風甘酢漬け 根菜とすじ肉のスープ	7 豚挽肉の中華茶碗蒸し 大根とかまぼこのサラダ 鶏肉団子入りスープ	7 回鍋肉 アボカドの中華風サラダ きくらげのスープ
簡単つくりおき (木曜日)	10 桃茶&福茶 本格キムチ(保) うずみ豆腐 モロゾフ風チーズケーキ	7 簡単ビーフシチュー バナナケーキ ツナと大根のサラダ ピーナッツ味噌(保)	7 アクアパッツァ ワントンサラダ 豆腐とエリンギの中華炒め 帆立のジャン(保)
フランスの家庭料理 (木曜日)	24 白身魚のブルブラン～柚子の香り オーヴェルニュ地方のアリゴ ガトーショコラ・ド・ナンシー	28 冬のマルシェのキッシュ マドレーヌ ふきのとうのベニエ・自家製レモンソルト添え	28 豚肉とレンズ豆の煮込み クロケ・オ・ザマンド ラクレット
手づくり和スイーツ (金曜日)	13 柚子ロール	1 じょうよ饅頭	1 桜餅 苺大福
懐かしい味 伝えたい味 (金曜日)	11 鰯の塩麴漬 蕪柚子酢 牡蠣ご飯 あられ作り	8 肉つくねの鍋 2色丼 煮菜 麴の甘酒	8 白身魚昆布蒸し ぼた餅 車麴の炒め煮 菜花漬け
素敵に ティータイム (金曜日)	11 紅茶を美味しくするルール ティーバック&テトラを使った入れ方 ブレンスコーン 花びら餅・和三盆等 ストレートティー(ダーズリン)	8 鍋で煮込み式ミルクティー ロイヤル・ミルクティー ジンジャーミルクティー チョコレート	8 ちょっとおしゃれに バナナのフランベ スリランカティー(ストロベリーティー) フルーツスコーン
レパートリーを 広げたい 今日の晩ごはん (金曜日)	18 鱈とマカロニのグラタン 人參ゼリー ロールキャベツ	15 豚肉のダッチオーブン焼き ガトーショコラ タコときのこのアヒージョ風	15 ミートローフ バニラ風味のパンプティング サラダ
お料理ビギナーズ (土曜日)	12 ロールキャベツ サーモンとクリームチーズのオープンサンド コールスロー	2 手まり寿司 鶏の甘麴焼き すまし汁	2 魚の煮つけ フルーツ白玉 胡麻和え
今月のスイーツ (土曜日)	17(木) 苺さくらもち 抹茶水ようかん	9 バレンタインのチョコレートケーキ	9 フルーツのタルト
体験！イチから学ぶ クッキング (土曜日)	19 鯖を下ろす 船場汁 鯖の味噌煮	16 中華まんを作る	16 基本のシフォンケーキをマスターする
炎の料理 マスターへの道 (土曜日)	26 1月19日(土)放送分メニュー	23 2月16日(土)放送分メニュー	23 3月16日(土)放送分メニュー
親子de楽しく クッキング (日曜日)	1月6日 チョコブラウニー 南瓜のスープ ピンチョス3種	3 ツナとトマトのパスタ 茹で野菜サラダ 苺とクッキーのトライフル	3 ブイヤベース 海藻サラダ アリオリソース ガーリックトースト
さっとできる時短料理 (日曜日)	27 簡単ピラフ 大根サラダ クラムチャウダー	24 イングリッシュマフィンサンド(蒸し鶏) 卵のスフレ ハーブトッピングサラダ	10 たれかけうどん(蒸し鶏添え) ほうれん草と豆腐の煮物 車ぶの卵とじ
手作りパンと 手軽なお料理 (日曜日)	20 カイザーゼンメル 魚のフリット 温野菜のサラダ(マスカルポーネマヨネーズソース)	17 あんぱん クリームパン かぼちゃときのこの田舎風スープ	17 クロワッサン フレッシュチーズとフルーツのサラダ 簡単コンソメスープ