

<2019年度3期 10月～12月> 北陸ガス古町料理教室クックパル メニュー 一覧

	10月	11月	12月
手作りパンと手軽なお料理 (月曜日)	28 鶏柚子みそのパン 豆乳蒸し	25 抹茶風味のミルクパン ポトフ	23 シュトーレン きのこのスープ 肉のワイン煮込み
これから始める男の料理 (月曜日)	14 大根とに肉の煮物 味噌汁	11 マスタード風味のハンバーグ サラダ	9 サーモンの押し寿司 なます 海老しんじょうの吸い物
シンプルなお料理 (月曜日)	21 くるみパン 南瓜のポタージュスープ	18 イングリッシュマフィン	16 エッグベネディクト バターロール チキンサラダ
家庭で楽しむ懐石コースⅠ (水曜日)	2 炉開きの点心 なます 蕪、粟麩揚げ煮	6 鮭昆布締め造 しめじ椀 高野豆腐揚げ煮	4 海老真丈 鯛照り焼き 柿なます 花百合根蜜煮 海老、鶏の卵、蛸串
便利機能でクッキング (水曜日)	16 クリスマスチキン アップサイドダウンケーキ(ダッチオープン)	20 きのこの香草バター焼き 里芋コロケ バナナとチョコのマフィン	18 切り干し大根のカレー煮 牛肉のワイン煮(ダッチオープン) チョコパンディング
本日の彩りプレートごはん (水曜日)	30(水) かぼちゃのニョッキ ホワイトチョコのパウンドケーキ	4 鶏肉とれんこんのサクサクパン粉のせ りんごとさつまいものデザート煮	2 舞茸ごはん ラザニア チョコレートのテリーヌ
野菜と果物エコ・クッキング (水曜日)	23 おはぎ3種 ずいき	27 小松菜ペペロンチーノ きのこのスープ	25 おからのポテサラ風 梨のパイ 鮭のマッシュルームソース ボストンクリームパイ
家庭料理 (木曜日)	3 豚肉の煮込みパスタ コンソメスープ	7 かき和えなます 胡麻豆腐	5 野菜の炒め煮 シジミ汁 揚げ餅入り鶏肉のスープ 胡麻団子
簡単つくりおき (木曜日)	10 サンマの焼きびたし きのこの当座漬	7 ～クリスマス料理～ 鮭のムニエルきのこクリーム添え チョコチップクッキー	12 ～お正月料理～ 箱寿司 エビチリ 伊達巻 胡麻豆腐
フランスの家庭料理 (木曜日)	24 鴨肉のポワレ～栗とカシスのソース～ おけさ柿のタルト・ダマンド	28 豚肉とりんごのメイプルソース 干し柿のマンドリアン～黒コショウ風味～	26 牛肉の赤ワイン煮 コートデュローヌの雪降るXmasケーキ
手づくり和スイーツ (金曜日)	4 栗蒸し羊羹	1 そばぼうろ	6 ひこぜん ゆず饅頭
懐かしい味伝えたい味 (金曜日)	11 鮭の塩焼き 里芋大根味噌汁	8 ほうとう りんご入りきんとん	13 辛子なます イクラのねばねば丼 のっぺ 大根のかぶら寿司風
レパートリーを広げたい今日の晩ごはん (金曜日)	18 豆腐ボウルのあんかけ トマトライス	15 蒸し鶏と秋野菜のサラダ スペアリブの黒酢煮 サーダーアンダギー	20 クープイリチー フライドチキン まぶしご飯 グレープフルーツサラダ
素敵にティータイム (金曜日)	18 トルコのチャイ プレーンスコーン	15 トルコのお菓子 メイプルミルクティー スコーン	20 フレンチムーストースト テロワイヤル スコーン チョコレート菓子
お料理ビギナーズ (土曜日)	19 フライパンで茶碗蒸し さつまいもごはん	2 肉豆腐 鮭のちゃんちゃん焼き わらびもち	7 水菜とじゃこのサラダ ハンバーグ りんごのキャラメリゼ かぼちゃのポタージュ
今月のスイーツ (土曜日)	12 パイ生地を使うアップルパイ	9 ゆずロール(柚子あんを巻く和風ロールケーキ)	5(木) 生クリームで飾るクリスマスケーキ
体験！イチから学ぶクッキング (土曜日)	26 鮭をさばく あら汁	30 焼き漬 イクラしょうゆ漬、塩漬など カムジャタン(スペアリブとじゃがいもの鍋) ナムル3種 水キムチ	21 しっとり系ロールケーキ ロイヤルミルクティー
炎の料理マスターへの道 (土曜日)	26 10月19日放送メニュー	22(金) 11月16日放送メニュー	22(日) 12月21日放送メニュー
親子de楽しくクッキング (日曜日)	27 鮭をおろして食べよう 焼き漬 イクラしょうゆ漬	24 鶏のチーズソース りんごのゼリー	1 きのこのスープ プッシュドノエル さつまいものスープ ツナとトマトのパスタ
さっとできる時短料理 (日曜日)	13 切り干し大根の煮込み ひじきのサラダ	10 鶏チャーシュー 豚肉と塩鮭の蒸し物	8 海老の簡単春巻き サンザシ トマトクリームパスタ パブリカのマリネ 牛肉のオイル漬
手作りパンと手軽なお料理 (日曜日)	20 鶏柚子みそのパン 豆乳蒸し	17 抹茶風味のミルクパン ポトフ	15 シュトーレン きのこのスープ 肉のワイン煮込み
フランスの家庭料理 (日曜日)	27 鴨肉のポワレ～栗とカシスのソース～ おけさ柿のタルト・ダマンド	24 豚肉とりんごのメイプルソース 干し柿のマンドリアン～黒コショウ風味～	22 牛肉の赤ワイン煮 コートデュローヌの雪降るXmasケーキ