

<2023年度第2期 2023年7月～9月> 北陸ガス古町料理教室 メニュー 一覧

※メニューは諸事情により変更になる場合があります。

		7月	8月	9月
3 回 コ ー ス		3日	7日	4日
	(月) 手作りパンと手軽なお料理	干しぶどうのパン 蟹マヨサラダ トマトのポタージュスープ	パンドカンパーニュ(田舎パン) 鶏のトマトソース煮込み カラフルな野菜サラダ	野菜パン(かぼちゃパン) ミルク茶碗蒸し コーンのスープ
		10日	28日	11日
	(月) これから始める男の料理	魯肉飯 おぼろ豆腐スープ 空心菜の炒め物	さっぱり寿司 厚揚げと豚バラ肉の炒め物 かぼちゃ煮物	豚肉のキノコソース煮 南瓜スープ キャベツと具沢山サラダ
		24日	21日	25日
	(月) シンプルなパンとお料理	ちぎりパン トマトのファルシー 貝とキャベツのスープ	フォカッチャ 焼きナスのカルパッチョ 夏野菜のラタトゥイユ	チーズパン コンソメスープ ローストポーク
		26日	23日	27日
	(水) 家庭で楽しむ懐石料理	籠盛点心 出し巻き卵 海老アーモンド揚げ 鶏鉄焼き 茄子、サーモン寿司 清汁 水羊羹	胡麻豆腐 茄子そぼろ田楽 鱸葛叩き椀物 バイ貝含め煮	メ鯖炙り八重造 田舎味噌汁 南蛮漬 丸十甘煮
		27日	31日	28日
	(木) フランスの家庭料理	鰯とゴーヤのエスカベッシュ 南仏風トマトのファルシ 番茶のババロワ～ヴァシュラン仕立て～	糸瓜のクレームエーグル バナナのココナツタルト 豚肉とチーズのパネ～バジル風味～	ずいきと胡桃のヴィネグレット 真いわしのグリエ～胡桃のソース～ ルスキーユ
月 1 回 ス ポ ッ ト コ ー ス		14日	25日	8日
	(金) 素敵にティータイム	アイ스티ーの作り方 プレーンスコーン 季節のパンランチ グレープフルーツティー 紅茶のチーズケーキ	ダーズリンセカンドフラッシュ スコーン(レーズン) 季節のパンランチ バリエーションティー 黒ビールのケーキ	アッサムセカンドフラッシュ 夏野菜のキッシュ スコーン(くるみ) 季節のパンランチ
		21日	18日	15日
	(金) 懐かしい味・伝えたい味	いかめし イカゲソのつくね キャベツの甘酢漬け フルーツ寒天	ナスとピーマンなべしぎ 焼き鮎 枝豆汁 葛桜	ずんだおはぎ 切り身魚の焼き漬け 白和え
		6日(木)	3日(木)	7日(木)
	便利機能でクッキング	スパゲッティボロネーゼ 白滝のサラダ アップサイドダウンケーキ	ジャージャー麺 蓮根餅 サーターアンダギー	長芋グラタン 厚揚げの照り焼き グリルでごま団子
		20日(木)	17日(木)	21日(木)
	今月のスイーツ	フルーツのロールケーキ	ガレット チョコとウォルナッツのミニケーキ	バナナのシフォンケーキ
		8日(土)	26日(土)	30日(土)
	お料理ビギナーズ	タンドリーチキン ターメリックライス ミネストローネ ラッシー	牛丼 切干大根の煮物 揚げなすの香味だれ	手作りピザ かぼちゃのポタージュ きのこのグリル
★		23日(日)	20日(日)	24日(日)
	親子de楽しくクッキング	ペスカトーレ(魚介のトマトソースパスタ) スティックサラダ フローズンヨーグルトアイス	雲白肉(豚しゃぶしゃぶ肉の中華) 卵スープ バナナチョコアーモンドアイス	炊き込みご飯 焼き魚 豆腐となめこの煮干しだし味噌汁 わらび餅
		22日(土)	9月2日(土)	23日(土)
	親子de楽しくクッキング	ペスカトーレ(魚介のトマトソースパスタ) スティックサラダ フローズンヨーグルトアイス	雲白肉(豚しゃぶしゃぶ肉の中華) 卵スープ バナナチョコアーモンドアイス	炊き込みご飯 焼き魚 豆腐となめこの煮干しだし味噌汁 わらび餅
		30日(日)	27日(日)	10日(日)
	★ さっとできる時短料理	魯肉飯 おぼろ豆腐スープ 空心菜の炒め物	豆腐ナゲット 昆布の佃煮 茄子と厚揚げの味噌マヨ炒め かぼちゃと油揚げの味噌汁	鶏肉のヨーグルト漬け 煮込みパスタクリームソース ひよこ豆と鮭水煮缶のサラダ

★ 東新潟コミュニティーセンター会場