

<2021年度 第2期 7~9月> 北陸ガス古町料理教室クックパル メニュー 一覧

	7月	8月	9月
手作りパンと 手軽なお料理 (月曜日)	5 胚芽食パン 鶏肉と野菜のスープ	2 焼きカレーパンとドーナツ 干し海老のスープ	6 ベーコンエビ シーフードサラダ
これから始める 男の料理 (月曜日)	12 キスのフライ トマトスープ	9 冬瓜と油揚げのくず煮 卵とトマトのふんわり炒め	13 茄子とオクラの味噌汁 とり天
シンプルなパンとお料 理 (月曜日)	19 ちぎりパン トマトのファルシー	16 フォカッチャ ラトウイユ	27 チーズパン ローストポーク
家庭で楽しむ 懐石コースⅠ (水曜日)	7 白身魚角造 茄子とオクラの揚げ浸し素麺梅干し椀盛 バイ貝含め煮 枝豆ご飯	4 紅鮭みぞれ和え 隠元と茄子の胡麻和え 新生姜飯	1 炙りしめ鯖 菊浸し 鶏燗焼き 焼き茄子汁
家庭料理 (木曜日)	1 キスのフライ トマトスープ	5 コチュジャンチキン 胡瓜のナムル	2 切り干し大根とこんにゃくの煮込み とり天 茄子とオクラの味噌汁
簡単つくりおき (木曜日)	8 豚肉のソース煮 (保)胡瓜の甘酢漬け	12 冬瓜と油揚げのくず煮 抹茶かん	9 アジの簡単干物寿司 豆花 舞茸とがんもの煮物 (保)煮なます
フランスの家庭料理 (木曜日)	22 鱈のプロヴァンサル ルバーブのタルト	26 茄子とズッキーニのチアン	23 ガトー・オ・マサラチャイ 鶏肉のマスタードグリル アンジュー地方のクレメ
手づくり和スイーツ (金曜日)	2 葛まんじゅう	6 レモン羹	3 おはぎ 三色ういろう
懐かしい味 伝えたい味 (金曜日)	9 鯉のたたき トマトの蜜煮	27 五目ひやし蕎麦 みそ炒めナス	10 鯉の塩焼き(or鮎) チキン南蛮(共通) ずいきの酢の物 おはぎ(共通)
レパートリーを 広げたい 今日の晩ごはん (金曜日)	16 カレー風味炒飯 ところてんのサラダ	20 チキン南蛮 夏野菜のサワー漬け	17 エビピラフ ミートボウルのスープ ごぼうのサラダ
素敵に ティータイム (金曜日)	16 アイ스티ーの作り方 プレーンスコーン	20 ダーズリンセカンドフラッシュ スコーン	17 キャブリックティー ハニートースト アッサムセカンドフラッシュ ミルクティークッキー 食事用フレンチトースト
お料理ビギナーズ (土曜日)	3 ドライカレー マンゴーラッシー	7 ジャージャー麺 グリルでプリン	4 卵白のスープ 牛丼 長いもの梅あえ ひじきの煮物
今月のスイーツ (土曜日)	10 レアチーズケーキ	21 タピオカココナツミルク アーモンドクリームタルト	11 スイートポテトとパンプキンプリン
体験！イチから学ぶ クッキング (土曜日)	17 鯉南蛮漬け 煮干しだしの汁	28 焼き茄子香味和え チリコンカルネ トマトスープ	18 ワカモレ イタリア風魚のスープ トライフル アクアパッツァ ガーリックトースト
親子de楽しく クッキング (日曜日)	4 コーンとソーセージのピザ	1 ミネストローネ キーマカレー	5 フルーツ白玉 豚汁 焼き魚 きのこご飯
フランスの家庭料理 (日曜日)	18 鱈のプロヴァンサル ルバーブのタルト	29 茄子とズッキーニのチアン	26 ガトー・オ・マサラチャイ 鶏肉のマスタードグリル アンジュー地方のクレメ
手作りパンと 手軽なお料理 (日曜日)	18 胚芽食パン 鶏肉と野菜のスープ	15 焼きカレーパンとドーナツ 干し海老のスープ	19 ベーコンエビ シーフードサラダ
さっとできる時短料理 (日曜日)	25 塩鮭の寿司 卵豆腐の吸い物	8 豚しゃぶサラダ 夏野菜のだし漬け オムレツ	26 ソーメン 野菜のオイル漬けのサラダ スープ チキン ツナサラダ

※ 上記メニューは変更になる場合があります。