

20年度のメニュー～



第1回 桜ご飯・鶏肉の味噌からめ焼き・アスパラの浅漬け・ニラ玉汁
 桜ごはんは、春の味覚の桜えびがたっぷり。鶏肉は味噌ダレにヨーグルトを加えることで、お肉が柔らかくなります。アスパラといたらマヨネーズが定番ですが、浅漬けにするとアスパラをさっぱりといくらでも食べられます。 5月13日



第2回 夏野菜カレー・なんちゃってシーザーサラダ・ココナツミルクゼリー
 カレーは高カロリーなルーを使わないヘルシーカレー、シーザーサラダのドレッシングは豆乳を使用しています。 7月11日



第3回 本格四川麻婆豆腐・ささみときゅうりの薬味和え・中華風コーンスープ
 麻婆豆腐の素を使うと食品添加物がいっぱい。手作りの麻婆豆腐は安心・安全だけでなく、味も全く違います。麻婆豆腐では「ささみ」でだしをとったので、だしがらのささみを使って胡瓜の和え物も作りました。また、辛い麻婆豆腐の隣には優しい味のコーンスープ。とうもろこしの甘みがホッとさせてくれます。 9月9日



第4回 さんまのねぎ味噌焼き・懐かしの干草和え・里芋のごま味噌汁

「さんまは塩焼きが一番！でも、食卓がワンパターンになってしまって・・・。」そんな時は、山椒がピリッときいたねぎ味噌をのせて焼くとさんまの生臭身がとれ、また違ったおいしさです。ほうれん草もお浸しに飽きたら干草和えもおススメ。野菜がたっぷり食べられます。里芋のみそ汁はとろっとして寒くなってくるこの時期、体が温まる一品でした。

11月22日



第5回 皮から作ろう手作り焼き餃子・冬野菜スープ

手作りの皮で作った餃子の味は格別！！一般的に餃子の具は白菜派と餃子派に分かれますが、教室では両方作って食べ比べをしました。冬野菜スープは、手羽先をコトコトと3時間煮て作ります。コラーゲンたっぷりてまさに若返りのスープです。

1月23日



第6回 土鍋で炊こう深川飯・たけのこのふき味噌かけ・イモ団子の生姜汁

春の味覚の一つに貝類があります。旬のあさりをたっぷり使って土鍋で香ばしく深川飯を作りました。副菜にはふきのとう入りの酢味噌を旬の生わかめとたけのこにかけて、春の香りをいただきます。冬越しの野菜がたっぷり入った生姜汁には、じゃが芋のお団子を入れました。まだまだ寒い3月の小海には体が温まる一品です。

3月17日