

調理[和え物]ゼミ



担当教員 児玉ひろみ



キウイとエビのさっぱり洋風和え

◆ 和え物は、比較的短時間で調理できる野菜料理です。

◆ レポートリーを増やし、献立作成に活用できるように、調味パーセントを確認して各自で調理します。



トマト釜の昆布だし和え



和風ピクルス和え



ごま香るキウイとトマトの中華風和え物



なすの梅胡麻和え



春菊の七味醤油あえ



焼きたけのこの土佐和え



キャベツときゅうりのごま酢和え



ささみといんげんのおかかわさび醤油



エビときゅうりの黄身酢かけ



セロリのわさび白和え



鯛ときゅうりの薬味あえ

◆ 行事食などのグループ実習もします。



柏餅を作る様子



吹き寄せおこわ
奈良和え
うずらもどきのつくね汁



月見の献立

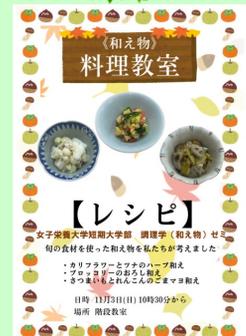


菊おこわ
薄月豆腐汁
鯖の柚庵焼き
菊花かぶ
きぬかつぎ
はずのずんだ和え

料理教室の試作の様子です



◆ 学んだことを生かして、駒込祭で料理教室を行います。



カリフラワーと長手のツナ和え



さつま芋とれんこんの胡麻マヨ和え



ブロッコリーのおろし和え