

調理[和え物]ゼミ

担当教員

児玉 ひろみ



オクラのピリ辛
ごま和え



やわらか鶏と
アスパラのポン酢和え



きゅうりとアジの
薬味和え



そら豆の
塩昆布和え



枝豆と厚揚げの
みそマヨ和え



蒸しなすの
辛子醤油和え

◆ 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。



焼きパプリカの
アンチョビ和え



春キャベツの
梅おかか和え



新じゃがと厚揚げのみ
そマヨ和え



新玉ねぎとトマトの
さっぱり和え



きゅうり、みょうが、
焼きしいたけのごま和え



ごま味噌和え

◆ 行事食などのグループ実習もします。

年越しそばの献立



◆ これまでに習得した調理技能を生かして、子ども料理教室のサポートにも参加します。

