

包丁の使い方、計量の方法、野菜の切り方、お米の研ぎ方、ご飯の炊き方、出汁のとり方、調味料の効果と役割、水加減火加減についてなど全レッスンを通じて調理の基礎を身につけていきます。

また食材（魚介や肉類）などの下ごしらえの方法も学び、最後の回には魚をさばいていただきます。

Lesson	栄養学の内容	調理の内容
1回目	バランスの良い食事とは？ 食事バランスについて考えよう！	【基本の洋食】 ふっくら膨らむ基本のハンバーグ 付け合わせ3種 手作りドレッシングのグリーンサラダ コーンポタージュ
2回目	栄養とは何でしょう？ 炭水化物、GI値について	【基本の和食】 一生作り続けたい肉じゃが 夏野菜のおひたし 手作りわらび餅 土鍋ご飯 出汁からとったお味噌汁
3回目	体にいい油、悪い油とは？ たんぱく質について	【基本の洋食②】 海老ときのこの無化調グラタン マリネ3種（キャロットラペ、パプリカの マリネ、きのこのマリネ）
4回目	ビタミンの機能と効能	【基本の和食②】 ふっくら仕上がるぶりの照り焼き だし醤油の作り方 たこときゅうりの酢の物 ほうれん草の白和え
5回目	ミネラルの機能と効能	【基本の中華】 お店の味に仕上がる鶏からあげ パラパラ五目チャーハン（アレンジ2種） わかめスープ マンゴーソースの杏仁豆腐
6回目	抗酸化作用について 消化と吸収について	【基本の和食③】 丸ごと1匹の魚をさばこう！鯖の味噌煮 素材を活かした筑前煮 ほうれん草の胡麻和え 卵フワフワかきたま汁
7回目	アフターレッスン ミニテスト、復習	テスト 講師の手作り軽食付き