

Lesson	栄養のお話	調理の実習
1 回目	美味しさを判断するのに関わるものとは？	<p>【「焼く」について】</p> <p>綺麗に巻けるオムライス（きのこのデミグラスソース、家庭のオムライスの2種）</p> <p>シーザーサラダ （手作りクルトンとドレッシング）</p> <p>オニオングラタンスープ</p>
2 回目	<p>◆味覚のレッスン</p> <p>味の成分について</p> <p>五感を意識して食べてみよう！</p>	<p>【「茹でる、和える」について】</p> <p>パスタ （カルボナーラ、カッペリーニの2種）</p> <p>手作りチキンハムのグリーンサラダ</p> <p>カッサータ （ドライフルーツやナッツが入ったアイス）</p>
3 回目	<p>味覚の相互作用</p> <p>旨味の相乗効果を体験してみよう！</p>	<p>【「炒める」について】</p> <p>本格麻婆豆腐</p> <p>シャキシャキ青菜炒め</p> <p>ささみの中華風コーンスープ</p> <p>自家製ジンジャエール</p>
4 回目	<p>◆視覚のレッスン</p> <p>色素成分について</p> <p>◆嗅覚のレッスン</p> <p>色々なスパイスをマスターしよう！</p>	<p>【「煮る」について】</p> <p>黒豆ごはん</p> <p>カレイの煮つけ</p> <p>青菜と油揚げの煮びたし</p> <p>和スイーツ</p>
5 回目	<p>◆触覚と聴覚のレッスン</p> <p><課題></p> <p>料理を一番美味しいと食べてもらうには？</p>	<p>【「蒸す」について】</p> <p>あさりの炊き込みご飯</p> <p>鮭のホイル蒸し （レモンバター醤油、味噌の2種類）</p> <p>基本のなめらか茶碗蒸し</p> <p>昔ながらのプリン</p>
6 回目	<p>食料と環境問題</p> <p>食品の表示</p> <p>様々な栽培方法</p> <p>様々な食事法</p>	<p>【「揚げる」について】</p> <p>こだわりの海老マヨ</p> <p>基本の春巻き</p> <p>揚げ茄子の香味ダレ</p> <p>胡麻団子</p>
7 回目	<p>アフターレッスン</p> <p>テスト、復習</p>	<p>筆記、実技のテスト</p> <p>季節の食事、レシピ付き。</p>