

【プログラム】

Lesson	栄養のお話	調理の実習
# 01	調味料「さしすせそ」を見分ける力をつける。	調味料の試食、調味料を使った食事
# 02	美味しさを判断するのに関わるものとは？	【「焼く」について】 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） シーザーサラダ（手作りクルトンとドレッシング） オニオングラタンスープ
# 03	◆味覚のレッスン 味の成分について 五感を意識して食べてみよう！	【「茹でる、和える」について】 パスタ（カルボナーラ、カッペリーニの2種） 手作りチキンハムのグリーンサラダ カッサータ（ドライフルーツやナッツが入ったアイス）
# 04	味覚の相互作用 旨味の相乗効果を体験してみよう！	【「炒める」について】 本格麻婆豆腐 シャキシャキ青菜炒め

		<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>
#05	<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>ほうじ茶白玉プリン</p>
#06	<p>◆触覚と聴覚のレッスン</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>
#07	<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>