

【プログラム】

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	たんぱく質について アミノ酸スコアとは	【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	脂質について 体にいい油、悪い油とは？	【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	ビタミンの機能と効能	【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	ミネラルの機能と効能	【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 (講師の手作り料理、レシピ付き)