

## 〈ご参考〉 講習内容（抜粋）

### 〔料理クラス〕

回	午 前		午 後
	実 習 内 容	ポ イ ン ト	内 容
1	朝食（洋風） ブレンオムレツ、人参ジャム、 野菜スープ煮、フルーツヨーグルト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の大切さ</li> <li>・献立をパターンで覚える</li> <li>・100gの野菜をとる工夫</li> </ul>	オリエンテーション
3	季節の料理 えんどう御飯、かき玉汁 鶏つくねと春野菜煮物、胡瓜もみ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米の研ぎ方、ご飯の味付け</li> <li>・春野菜の扱い</li> <li>・だしのとり方</li> </ul>	【衣】 セーターの洗い方 実習
4	魚料理（洋風） 鱈のフライ、ジュリアンスープ ポテトサラダ グレープフルーツ羹	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの手開き</li> <li>・寒天の扱い</li> </ul>	【経済】 お金の管理について
8	お菓子作り ロールスポンジケーキ、シュークリーム カントリークッキー、親子丼、即席しば漬	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポンジケーキの基本</li> <li>・クッキーの基本、</li> </ul>	【住】 掃除 時間の使い方 台所用具つけ置き洗い
10	中国料理 中国風茶碗蒸し、八宝菜、ラーバーツアイ 手羽元のつけ焼き、杏仁豆腐	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中国料理の手順</li> <li>・下ごしらえ、仕上げ</li> </ul>	【衣】 外出着の手入れ 実習
11	イタリア料理 薄焼きピッツア、フォカッチャ、カポナータ ガルバンゾーのスープ、ヨーグルトゼリー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピッツアの生地ของ作り方</li> <li>・ピッツアソースとマリネ液</li> </ul>	【食】 包丁の研ぎ方
15	お正月料理 祝い肴3種、口取り、酢の物 焼き物（鱈の柚庵焼き、ローストビーフ） 炒り鶏、伊達巻、赤飯	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お重の詰め方</li> <li>・祝い肴</li> <li>・野菜の飾り切り</li> </ul>	
16	おもてなし料理 オードブル、スープ 肉料理、サラダ、デザート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テーブルセッティング</li> </ul>	

### 〔洋裁クラス〕

#### 【半袖ブラウス・スカート・長袖ブラウスの製作】

回	予 定	部分縫い	準備しておく事
1	一年の予定 採 寸 スカート製図	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぐし縫い</li> <li>・ミシンの使い方</li> </ul>	スカート布
2	スカート裁断 仮縫いの仕方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・布を見合う</li> <li>・切 躰</li> <li>・ミシンの使い方、縫う練習</li> </ul>	ミシン糸 ファスナー うら布
3	仮縫いを見る、補正 うらを裁つ 縫い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダーツ</li> <li>・ファスナー付け</li> </ul>	
4	ファスナー付け ベルトのつけ方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まつり</li> </ul>	ブラウス布
16	作品発表		