

<2020 年度版 smart kitchen カリキュラム>

1つの食材でつくる副菜	豆腐（豆）と煮もの	魚・肉・卵
<ol style="list-style-type: none"> 1. 万能たれ（煮干しだし）（基本） 2. ポテトサラダ 3. マカロニサラダ 4. ニンジンのグラッセ風 5. かぼちゃの煮物 6. 根菜のきんぴら（うす切り） 7. 根菜のきんぴら（乱切り） 8. 小松菜と切干大根の和え物 9. きんぴらごぼう 10. しらたき炒め 11. ナスの味噌いため 12. 切干大根の煮物 13. ひじき炒め 14. きのこのオイル煮風 	<ol style="list-style-type: none"> 1. がんもどきのグリル 2. 厚揚げの炊き込みご飯 3. おから（うのはな） 4. 高野豆腐と人参の煮物 5. がんもどきの煮物 6. 揚げかまぼこと青菜の煮物 7. 金時豆を蒸す・甘煮 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肉じゃが 2. 鶏ハム 3. てりやきチキン風 4. ポテトとひき肉のスパニッシュオムレツ 5. からあげリメイク甘酢炒め 6. カレイの煮つけ 7. 魚のホイル蒸し 8. さばの味噌煮
ひき肉炒めシリーズ	ホワイトソースシリーズ	野菜・汁もの・丼・麺
<ol style="list-style-type: none"> 1. ひき肉炒め（基本） 2. 小松菜炒め 3. 麻婆豆腐 4. 和風焼きそば 5. ビーフン 6. はるさめ炒め 7. フライパンでビビンバ 8. 揚げないマーボーナス 9. 炒飯（ベトナム風・トンコツ風） 10. もやしとひき肉のあんかけ焼きそば 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ホワイトソース（基本） 2. マカロニ海老グラタン・冷凍ミニグラタン 3. クロックムッシュ 4. 和風バターライス・オムライス 5. トマトジュースでミートソース 6. ミートドリア 7. 揚げないクリームコロッケ風 	<ol style="list-style-type: none"> 1. そうめんつゆ 2. 中華麺の茹で方 3. トマトサラダ・冷やし中華 4. つけ麺のスープ 5. タコとキュウリの酢の物 6. サラダ天丼 7. 八宝菜 8. 野菜スープ 9. 餃子と大根のスープ 10. ラーメン 11. おでん 12. カツ丼 13. 味噌カツ丼 14. 天丼
おやつ	その他	発酵食品（準備中）
<ol style="list-style-type: none"> 1. プリン 2. 白玉 3. 金時豆のケーキ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 味噌汁（煮干しだし） 2. 煮干しのふりかけ 3. おうちピザ 4. フォー（米麺） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 甘酒 2. 塩麴 3. 醤油麴 4. ヨーグルト