

# テーマ・献立作りのポイント



料理教室では、調理が時間内に無理なく仕上がる献立を考えることが大切です。まずは料理教室の「テーマ」を決め、それに合ったレシピを選び、呼びかけ時に必要な「キャッチコピー」も考えてみましょう。

テーマごとの献立例を紹介しますので、参考にしてください。



## ① テーマ:「日本列島の味を食べ比べよう！」

- ・サケとイクラの親子雑煮 (『ちゃぐりん』2017年12月号 P20より)
- ・クルミだれぞえ雑煮 (『ちゃぐりん』2017年12月号 P20より)
- ・トリ肉と青菜の雑煮 (『ちゃぐりん』2017年12月号 P22より)
- ・白みそ雑煮 (『ちゃぐりん』2017年12月号 P22より)
- ・あんもち雑煮 (『ちゃぐりん』2017年12月号 P23より)

### ポイント!

お雑煮は地域によって味付けや材料が異なります。「ちゃぐりん」12月号では日本各地の代表的なお雑煮を掲載しています。お料理教室では、ぜひ自分の住んでいる地域以外のお雑煮を作って新しい味を発見してみませんか？



## ② テーマ:〈親子〉「ミニミニ★カラフルお菓子作り♪」

- ・ツリーホットケーキ (『家の光』2017年12月号 P204より)
- ・ステンドグラスクッキー (『家の光』2017年12月号 P52より)
- ・みかんチョコチップス (『ちゃぐりん』2018年1月号 P20より)
- ・バレンタインのプチチョコカップ (『ちゃぐりん』2018年2月号 P39より)

### ポイント!

包丁を使わず簡単に作ることができ、親子でデコレーションを楽しみながら料理できるオススメのお菓子です。お友達と交換したり、イベントが続くこの時期にぴったりの簡単なカラフルお菓子レシピです。



## ③ テーマ:「残った食材活用術☆リメイクで楽しく節約！」

- ・餅とハクサイの炒め物 (『家の光』2018年2月号 P206より)
- ・パチパチからあげ (『ちゃぐりん』2017年12月号 P37より)
- ・カブとタコの酢の物サラダ (『家の光』2018年1月号 P208より)
- ・サツマイモとサケのすまし汁 (『家の光』2018年1月号 P206より)
- ・まるごとミカンゼリー (『ちゃぐりん』2018年1月号 P39より)

### ポイント!

クリスマス料理やおせち料理などイベントが終わった後は肉や魚、野菜、クリスマスケーキの材料など、残りがち。お財布にも優しい節約活用術でこれらの食材を使用して新しい献立をたててみましょう。



保存食に  
チャレンジしたい人  
必見!



## 『箱詰め名人の持ちよりベストレシピ』

いづいさちこ 著 2017年5月9日発行/定価(税込)1,517円

梅干しやみそ、ジャム、漬け物、佃煮など、季節の保存食も少量作りなら手軽にできる。すぐに作れてムダなし、手間もかからず、初めてでも安心の80レシピ。食べたいものを少しだけ作りたい人にオススメ!

→「家の光ネット」<http://www.ienohikari.net>

→「家の光ネット」<http://www.ienohikari.net/book/9784259565589>

本の購入はこちら↓

