

# 2020年BASIC単発メニュー表

大阪デリシャスでも人気を誇るBASIC単発レッスンは毎月和食・洋食・中華を各3品構成で1メニューずつ開催しています。  
お料理のレパートリーを増やしたい方にはピッタリのレッスンとなっております。  
その月を逃すと受講ができませんので、ご注意ください。



王冠マークはデリシャス殿堂入りメニュー！  
必ずご受講くださいね。

	1月	2月	3月	4月
和食	押し寿司	いなり寿司	鶏ささみのロール揚げ	白身魚のホイル焼き
	菜の花と高野豆腐のお浸し	小松菜と揚げのお浸し	きんぴらごぼう	かぼちゃとがんもどきの煮物
	鶏ムネ肉と舞茸の吸い物	豆乳味噌汁	しじみの赤だし	大根と豚肉の炊き込みご飯
洋食	ロールキャベツ	クリームシチュー	ポークチャップ	チキン南蛮
	カレーピラフ	キャロットラペ	ミネストローネ	トマトの味噌汁
	マカロニサラダ	カップケーキ	パンナコッタ	抹茶コッタ
中華	キンパ	酸辣湯	羽根付き餃子	春巻き
	牛肉のスープ	餡かけかた焼きそば	蒸しナスの辛味ソースかけ	肉団子と春雨のスープ
	チャプチェ	杏仁豆腐	海老のマヨネーズ和え	かに玉
	5月	6月	7月	8月
和食	海老のかき揚げ	海老と蓮根のはさみ揚げ	カレーうどん	鯖の味噌煮
	切り干し大根の煮物	わかめと麩の酢の物	小松菜と切り干し大根のごま酢和え	里芋の煮ころがし
	鶏ささみと三つ葉の磯辺和え	とろろ昆布の味噌汁	油揚げの袋煮	みたらし団子
洋食	手作りピザ	パエリア	海老フライ	鶏肉のトマト煮
	カプレーゼ	海老とマッシュルームのアヒージョ	ビシソワーズ	ゴボウサラダ
	パンナコッタ	生ハムのサラダ	3種のピンチョス	キノコのガーリックソテー
中華	青椒肉絲	油淋鶏	酢豚	麻婆豆腐
	春雨の中華風サラダ	卵とほうれん草の炒りつけ	白身魚と豆腐のスープ	白身魚のカルパッチョ
	ネギと生姜のスープ	鱈のつみれスープ	ザーサイと香味野菜の和え物	アサリとニラのスープ
	9月	10月	11月	12月
和食	旬魚の酒蒸し	茶碗蒸し	ぶりの照り焼き	ちらし寿司
	けんちん汁	柿なます	揚げだし豆腐	ひじきの煮物
	大学芋	蓮根まんじゅう	豚汁	あさりのお吸い物
洋食	サーモンの香草パン粉焼き	オムライス	クリームコロッケ	煮込みハンバーグ
	ラトウイユ	ミネストローネ	オニオングラタンスープ	秋野菜のポタージュ
	スイートポテト	シーフードサラダ	いちごのムース	コールスローサラダ
中華	海老のチリソース	肉団子の甘酢あんかけ	中華おこわ	ピビンバ
	豚肉とそばろのレタス包み	じゃがいもと豚肉の細切り炒め	麻婆春雨	タッカルビ
	トマトのかき玉スープ	ごま団子	大根の中華風サラダ	チャプチェ

※メニューは予告なく変更する場合がございます。