



常備菜講師追加認定コース 春夏クラス ～課題の手引き～

- ◆課題の提出について
- ◆プレッスン&認定試験について

◆課題の提出について

★春夏クラス 制作課題

- ・塩もみキャベツ、餃子、さっと煮、
- ・蒸しじゃがいも、ジャーマンポテト、お団子あんかけ
- ・塩トマト、トマトのチャーハン、カポナータ
- ・塩もみきゅうり、春雨スープ、中華風サラダ
- ・なすの塩炒め、なすの浸し、ごま和え
- ・しょうゆ枝豆、かき揚げ、お豆の味噌和え
- ・下味ひじき、ひじき煮、たまねぎとひじきのサラダ)
- ・おくらの浸し、すり流しみそ汁、長芋のしらす和え
- ・蒸しかぼちゃ、3種のコロツケ、ポタージュスープ

※全てのメニューをそれぞれ1回ずつ作成し、写真を撮影していただきます。

以下の項目を記載の上、写真と共にグループページに投稿してください。

【クラス名、名前、メニュー名】（例：【常備菜春夏クラス 鈴木薫 塩もみキャベツ】）

- ①食材をていねいに扱いましたか
- ②食材を使い切りましたか
- ③かかった時間
- ④質問・感想

【提出期限】 **プレレッスン3日前 2025年7月7日(月)**

★レッスン計画表と買い出しリストの作成

- ・ベースのレシピ3つを基本に全9レシピの計画表を作成。
(ベースのレシピの組み合わせはお任せします。対面、オンラインどちらの設定でも構いません。)
このメニューで伝えたいポイントまとめ、おおよその時間
- ・買い出しリストの作成（2～4名分）
- 上記2点を作成しFacebookグループページへ投稿してください。

【提出期限】 プレレッスン1週間前 2025年7月3日(木)

◆プレレッスン&認定試験について

プレレッスンが認定試験となります。
プレレッスンはおひとり8分間です。
手元が見えるように画面の調整をお願いします。
レッスン3日目に担当メニューをお伝えします。
調理後、試験官から常備菜についての質問があります。
質問内容については事前にお知らせします。レジュメでお伝えしている基本的な内容になります。

何かご不明な点がありましたら、お気軽に事務局(info@wakuwakuwork.jp)までお問合せください。
スタッフ一同、皆さまのご受講をサポートしてまいります