

男の基本料理 メニュー表

【2021年4月～2021年6月】

	日程	メニュー	身につけていただく料理のコツ
1	4月5日(月)	●ガパオライス ●ヤムウンセン（タイ風春雨サラダ）	・タイ料理の特徴 ・ガパオライスについて
2	4月19日(月)	●豚肉と新玉葱のすき焼き風煮 ●たこときゅうりの梅かつお和え	・新玉ねぎについて ・たこについて
3	5月10日(月)	●シーフード・パエリア ●ポテトとたまごのミモザ風サラダ	・パエリアについて ・じゃがいもサラダのコツ
4	5月24日(月)	●鶏のカシューナッツ炒め ●エリンギとズッキーニの甘酢漬け ●中華おこわ	・カシューナッツについて ・おこわについて
5	6月7日(月)	●牛肉とごぼうのしぐれ煮 ●モロヘイヤと長芋のゆかり和え	・ごぼうについて ・モロヘイヤについて
6	6月21日(月)	●ポークピカタ ●夏野菜のハーブマリネ	・ピカタについて ・マリネについて

※メニューは変更になる場合もございます