

男の基本料理 メニュー表

【2022年4月～2022年6月】

	日程	メニュー	今回のポイント
1	4月4日(月)	●海老と豆腐の卵スープ ●回鍋肉	・豆腐の扱い方と下準備 ・中国料理の炒め物のコツ
2	4月18日(月)	●めかじきの七味焼き ●キャベツの胡麻酢和え	・めかじきの特徴と扱い方 ・酢洗いについて
3	5月9日(月)	●冷製チキン パプリカソース ●そら豆のリゾット ●マンゴームース	・鶏むね肉調理のコツ ・そら豆の選び方と保存
4	5月23日(月)	●魯肉飯（ルーローハン） ●菜脯蛋（切り干し大根入り卵焼き）	・台湾料理について ・切り干し大根の下準備
5	6月6日(月)	●牛肉とオクラのロール巻き ●きのこ桜えびの落とし焼き	・オクラの扱い方 ・桜えびの種類と選び方
6	6月20日(月)	●ポークソテー ケッカソース ●夏野菜のフラン	・ポークソテーの調理のコツ ・フランに適した具材

※メニューは変更になる場合がございます