

男の基本料理 メニュー表

【2022年7月～2022年9月】

	日程	メニュー	今回のポイント
1	7月4日(月)	●冷やし中華 ●とうもろこしの中華スープ	・冷たい麺類の扱い方 ・生とうもろこしの選び方と保存
2	7月25日(月)	●豚焼きしゃぶのおろしレモンソース ●枝豆入り冷製たまご豆腐	・薄切り肉の調理について ・卵豆腐のコツ
3	8月8日(月)	●いちじくのアнтиパスト ●牛肉のラグー ソース・タリアテッレ	・いちじくの扱い方 ・ラグーソースについて
4	8月22日(月)	●チキンビリヤニ (インド風炊き込みご飯) ●カチュンバル (インド風スパイシーサラダ) ●フルーツ・ラッシー	・インド料理について ・ラッシーについて
5	9月5日(月)	●ひじき入り和風煮込みハンバーグ ●オクラと長芋の和え物	・煮込みハンバーグのコツ ・長芋の扱い方
6	9月12日(月)	●白身魚のフリット ●焼き野菜のマリネ	・イタリアの揚げ物について ・野菜のマリネのコツ

※メニューは変更になる場合もございます