

男の基本料理 メニュー表

【2023年4月～2023年6月】

| | 日程 | メニュー | 今回のポイント |
|---|----------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 4月3日(月) | ●豆腐とハムの中華風前菜 ●豚肉と筍の炒り卵 | ・豆腐の応用について ・卵をふんわり仕上げるコツ |
| 2 | 4月17日(月) | ●めかじきの竜田揚げ ●うどんとわかめの酢みそ和え | ・魚の揚げ物のポイント ・うどんの扱い方について |
| 3 | 5月15日(月) | ●鶏肉のカリカリ パン粉焼き ●なすとベーコンのペペロンチーノ | ・パン粉の使い方 ・ペペロンチーノのコツ |
| 4 | 5月22日(月) | ●いかと野菜の五目炒め ●トマトと卵のスープ ●杏仁豆腐 | ・いかの調理について ・粉寒天の使い方 |
| 5 | 6月5日(月) | ●新ごぼうと牛肉の生姜煮 ●きゅうりとしらす干のさっぱり和え | ・ごぼうの調理と扱い方 ・しらすについて |
| 6 | 6月19日(月) | ●サーモンのムニエル ディルソース ●ソーセージとキャベツの蒸し煮 | ・切り身魚で手軽にムニエル ・ドイツ風蒸し煮について |

※メニューは変更になる場合もございます。