

男の基本料理 メニュー表

【2023年7月～2023年9月】

	日程	メニュー	今回のポイント
1	7月3日(月)	●中華風スペアリブ ●冬瓜と干し貝柱のスープ煮	・骨付き肉の調理について ・干し貝柱の扱い方
2	7月24日(月)	●鶏の串焼き くるみ味噌 ●枝豆のすり流し	・味噌だれのいろいろ ・すり流しについて
3	8月7日(月)	●簡単ガスパチョ ●海老ときのこのアヒージョ風 ●スペイン風オムレツ	・冷製スープのポイント ・アヒージョのコツ
4	8月21日(月)	●夏野菜とチキンのスープカレー ●きゅうりのヨーグルトサラダ	・スープカレーについて ・ヨーグルトの扱い方
5	9月4日(月)	●ピーマンの肉詰め ●オクラともずくの酢の物	・挽肉料理のポイント ・もずくの扱い方
6	9月11日(月)	●ケイジャンチキン ●ジャンバラヤ	・ケイジャン料理とは ・ジャンバラヤについて

※メニューは変更になる場合もございます。