

男の基本料理 メニュー表

【2023年10月～2023年12月】

	日程	メニュー	今回のポイント
1	10月2日(月)	●海老二郎まんじゅう ●牛肉とキムチの炒飯	・中華点心のポイント ・キムチの活用
2	10月16日(月)	●さんまのおろし煮 ●卵の錦焼き	・さんまの調理方法 ・卵料理の応用
3	11月6日(月)	●ムサカ風なすの重ね焼き ●タラモサラタ ●いちごのヨーグルトムース	・ギリシャ料理の特徴 ・じゃがいも調理のコツ
4	11月20日(月)	●豚肉と豆もやしの旨辛炒め ●白菜と干し海老の中華和え	・もやしの扱い方 ・干し海老の利用方法
5	12月4日(月)	●ぶりの照り焼き ●カニかまと大根の菊なます	・魚の照り焼きのポイント ・カニ風かまぼこの活用
6	12月18日(月)	●鶏肉のマレンゴ風煮込み ●シーフードとアボカドのカクテルサラダ	・鶏肉の煮込み料理について ・アボカドの特徴

※メニューは変更になる場合もございます。