

男の基本料理 メニュー表

【2024年4月～2024年6月】

	日程	メニュー	今回のポイント
1	4月8日(月)	●カオマンガイ ●トマトと青梗菜の芝麻醬サラダ	・鶏肉を軟らかく仕上げるポイント ・青梗菜の調理のコツ
2	4月22日(月)	●鰹の和風カルパッチョ ●ブロッコリーのごま和え ●桜えびとグリーンピースのご飯	・鰹の選び方と調理 ・豆野菜の扱い方
3	5月13日(月)	●ポークソテー タブナードソース ●キャベツとコーンのツナマヨサラダ	・オリーブの活用について ・キャベツの特徴と調理
4	5月27日(月)	●長崎風 皿うどん ●豆腐とたまごの中華スープ	・長崎の郷土料理について ・卵スープのコツ
5	6月10日(月)	●チキン カチャトーラ ●かぼちゃのニョッキ	・トマト煮込みのポイント ・ニョッキについて
6	6月24日(月)	●ミートボール入りラタトゥイユ ●オムライス	・夏野菜の特徴と調理 ・卵の美味しい焼き方

※メニューは変更になる場合もございます。