

男の基本料理 メニュー表

【2026年1月～2026年3月】

	日程	メニュー	今回のポイント
1	1月19日(月)	●豚バラ肉と大根の煮物 ●青梗菜ときのこの中華スープ	・豚肉の部位と調理 ・青梗菜の調理のコツ
2	1月26日(月)	●基本の肉じゃが ●はんぺんと三つ葉のすまし汁 ●大根の簡単べったら漬	・肉じゃがについて ・大根の応用
3	2月9日(月)	●レモンペッパー・チキン ●カリフラワーのタルタルサラダ	・鶏もも肉の下準備 ・カリフラワーの選び方
4	2月16日(月)	●牛肉と豆腐の旨辛炒め ●白菜のクリーム煮	・豆腐の調理ポイント ・白菜の調理のコツ
5	3月9日(月)	●手羽中とかぶのやわらか煮 ●水菜と油揚げの和えもの	・鶏肉の部位と調理 ・水菜について
6	3月16日(月)	●海老マカロニグラタン ●れんこんとりんごのサラダ	・ホワイトソースのコツ ・野菜や果物の変色と防止

※メニューは変更になる場合もございます。