

男の基本料理 メニュー表

【2025年4月～2025年6月】

	日程	メニュー	今回のポイント
1	4月7日(月)	●カルビクッパ ●たこときゅうりのキムチあえ	・韓国の米料理 ・食材としてのキムチ
2	4月21日(月)	●鯛めし ●こんにゃく入りたぬき汁 ●白玉ぜんざい	・切り身魚の活用 ・精進料理の汁物
3	5月12日(月)	●シュクメルリ ●タブレ風サラダ	・ジョージア料理について ・クスクスの扱い方
4	5月26日(月)	●お手軽タンドリーチキン ●新玉ねぎのアチャール	・ヨーグルトの効果 ・インド料理の副菜について
5	6月9日(月)	●基本の豚かつ ●長ねぎと苺の塩麹炒め	・切り身肉の料理ポイント ・発酵調味料について
6	6月23日(月)	●帆立とサーモンのクリームパスタ ●リボリータ・スープ	・パスタソースのいろいろ ・イタリアのスープについて

※メニューは変更になる場合もございます。