

男の基本料理 メニュー表

【2025年1月～2025年3月】

| | 日程 | メニュー | 今回のポイント |
|---|----------|--|-----------------------------|
| 1 | 1月20日(月) | ●帆立と青梗菜の塩炒め ●ニラ玉甘酢あん | ・帆立貝柱の使い方 ・甘酢あんの応用 |
| 2 | 1月27日(月) | ●和風ロールキャベツ ●茶碗蒸し なめこあん | ・ロールキャベツのコツ ・蒸しもののポイント |
| 3 | 2月3日(月) | ●お手軽 カスレ ●ブロッコリーのミモザサラダ ●りんごのタルティーヌ | ・カスレについて ・ミモザサラダについて |
| 4 | 2月17日(月) | ●ナシゴレン ●ソト・アヤム (インドネシアのチキンスープ) | ・インドネシア料理の特徴 ・エスニックの調味料 |
| 5 | 3月3日(月) | ●ばらちらし ●ほうれん草と高野豆腐の和え物 | ・ばらちらしのコツ ・高野豆腐の扱い方 |
| 6 | 3月17日(月) | ●ポークソテー シャリアピンソース ●春菊と大根のサラダ ハニーマスタード・ドレッシング | ・シャリアピン(ソース)について ・春菊について |

※メニューは変更になる場合がございます。