

# 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もございます。