

男の基本料理 メニュー表

【2025年7月～2025年9月】

	日程	メニュー	今回のポイント
1	7月7日(月)	●台湾風まぜそば ●ワンタン入りスープ ●パイナップルソースのミルクゼリー	・台湾料理について ・パイナップルの特徴
2	7月14日(月)	●豚しゃぶのぶっかけ素麺 ●夏野菜のすりながし	・素麺のゆで方 ・すりながしとは
3	8月4日(月)	●ズッキーニのはさみ焼き ●トマトとオクラのゼリー寄せ	・ズッキーニの応用 ・ゼラチンについて
4	8月18日(月)	●簡単ビビンバ ●きゅうりのオイキムチ	・韓国の米料理 ・キムチの種類
5	9月8日(月)	●鶏ささみの青じそ巻き ●里芋の菊花あんかけ	・鶏ささみについて ・重陽の節句とは
6	9月22日(月)	●牛肉と野菜のプロシエッ ●甘栗入り秋のピラフ	・世界の串焼きについて ・甘栗の活用

※メニューは変更になる場合もございます。