

男の基本料理 メニュー表

【2025年10月～2025年12月】

	日程	メニュー	今回のポイント
1	10月6日(月)	●鶏肉のチリソース ●れんこんとエリンギの甘酢漬	・チリソースについて ・甘酢漬のコツ
2	10月20日(月)	●塩麴豚と野菜のせいろ蒸し ●かぶのみそ汁 ●さつまいもの炊き込みご飯	・せいろ蒸しについて ・炊き込みご飯のポイント
3	11月10日(月)	●スペアリブ オレンジ風味 ●アンチョビ・キャベツ	・スペアリブの調理のコツ ・アンチョビについて
4	11月17日(月)	●鶏団子入り汁ビーフン ●長ねぎと茸の照り焼き	・ビーフン料理のいろいろ ・ねぎの種類と使い分け
5	12月1日(月)	●豚肉とごぼうの柳川風 ●厚揚げのねぎ味噌焼き	・柳川風煮について ・厚揚げの活用
6	12月15日(月)	●お手軽 ビーフストロガノフ ●オリビエ・サラダ	・ロシアの料理について ・ポテトサラダについて

※メニューは変更になる場合がございます。