

男の基本料理 メニュー表

【2026年4月～2026年6月】

	日程	メニュー	今回のポイント
1	4月6日(月)	●ふきと厚揚げのとりそぼろ煮 ●ほたるいかとわかめの酢みそあえ	・ふきについて ・ほたるいかについて
2	4月20日(月)	●豆もやしの炊き込みごはん ●鶏肉のコチュジャン煮 ●チョレギサラダ	・豆もやしのゆで方 ・コチュジャンについて
3	5月11日(月)	●ドライカレー ●ししゃものエスカベージュ	・ドライカレーについて ・エスカベージュとは
4	5月18日(月)	●焼ビーフン ●サーモンとアボカドの中華和え	・ビーフンのゆで方 ・アボカドの扱い方
5	6月1日(月)	●鶏レバーの生姜煮 ●たたき長芋とめかぶの梅和え	・レバーの扱い方 ・長芋について
6	6月15日(月)	●牛肉とトマトパプリカ煮込み (ハンガリアン グーラシュ) ●焼き枝豆	・パプリカについて ・枝豆の栄養

※メニューは変更になる場合もございます。