

男の料理

～料理の基本あれこれ～

2019年 4月～6月



★講師：料理研究家 栄養士 高山 恵美

★開講日：第1金曜・18:30～20:30

★受講料：3ヵ月分 8,400円+税=9,072円

男性だけを対象に料理の基本を一から教えます。焼く、炒める、煮る、揚げるはもちろんのこと、包丁の使い方など初歩的な料理のコツも学べます。ぜひ、料理の腕を上げましょう



4月5日

- ☆タイ茶漬(写真①)
- ☆うどとエリンギの当座煮(写真②)
- ☆ホタルイカと春野菜のサラダ



5月31日

(5月3日はゴールデンウィークのため繰り下がります)

- ☆鉄板焼きナポリタン(写真③)
- ☆タコときのこのマリネ
- ☆チョコチップとナッツのザクザククッキー(写真④)



6月7日

- ☆かに玉のきのこあんかけ(写真⑤)
- ☆黄にらとエビの春巻き(写真⑥)
- ☆きゅうりの中華漬



※献立内容は多少変更する場合があります