

令和6年度第3回男性料理教室実施報告

日 時 10月2日(水) 9:30~12:00

参加者 10名

メニュー スペアリブとひよこ豆のトマト煮
さつまいもご飯
長芋のもずく酢あえ
いちじくのコンポート

調理方法 塩・こしょうして焼き目をつけた豚スペアリブをたまねぎ・蒸しひよこ豆と缶詰のトマトソースでじっくり煮込みました。肉のボリュームがありました。

さつまいもご飯は、ちりめんじゃこも加えて全員分を大釜で炊きました。

長芋のもずく酢あえは、市販の味付きもずくに長芋をたたいて加えました。

いちじくの砂糖煮をデザートとして用意しました。



前回作ったのと同じものを、自宅でも作ってみたいよと話してくれた方もおられました。

令和6年度第4回男性料理教室実施報告

日 時 11月6日(水) 9:30~12:00

参加者 10名

メニュー 鯖とごまのチゲ風スープ
きのこの炊き込みご飯
豆腐のとろろあんかけ

調理方法 3種ともきのこづくしのメニューでした。

鯖缶と白菜キムチをきのこで煮たスープ、ベーコンときのこの炊き込みご飯、豆腐にきのこのあんをかけました。

いろいろなきのこが店頭にあります。複数のきのこを組み合わせで調理してみてください。

「毎回、自宅で復習しています」というお声を聞くと嬉しいです。

次回は12月4日(水)今年度は最後です。