

## 平成 30 年度 男性料理教室 計画表

場 所 愛鷹地区センター(調理室) PM 6:30 ~ PM 9:00

今年度の男性料理教室は、5回 開催する予定です。  
実施メニューは、管理栄養士の先生と相談をして下記のように計画しました。

### 第 1 回目 ( 6/16 土曜日 )

- \* 鶏モモ肉のハーブ蒸しレモンしょう油
- \* タマネギ ステーキ
- \* 彩り野菜のスープ
- \* 果物 ・ 五穀米 ・ 漬物

### 第 2 回目 ( 8/25 土曜日 )

- \* トマトとエビの簡単パエリア
- \* もやしと卵のバター炒め
- \* かぶの豆乳スープ
- \* ところてん ・ スイカ

### 第 3 回目 ( 10/6 土曜日 )

- \* 豆腐だんごの酢豚風
- \* 豚肉入りトマトスープ
- \* さわやかグリーンサラダ
- \* マッシュマロで手作りグラノーラバー
- \* 白米 ・ 漬物

### 第 4 回目 ( 12/8 土曜日 )

- \* 圧力鍋でスパイシーな香り、スペアリブ
- \* まるでケーキみたいなサンドイッチ
- \* たっぷり野菜のポトフ風スープ
- \* アボガドのサラダ
- \* イチゴ

### 第 5 回目 ( 2/2 土曜日 )

- \* 豚バラ大根
- \* 里芋とコーンのネギ炒め
- \* チンゲン菜と春雨の卵スープ
- \* クリームチーズとブルーベリーのパウンドケーキ
- \* ワカメご飯 ・ 漬物