令和６年度　別所町公民館

男の料理教室（全１２回）

講師：坂元啓子さん

①　4/10（水）

メニュー　：鶏丼、ほうれん草の納豆和え、わかめの味噌汁
サーターアンダギー

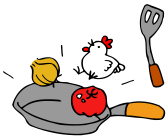
②5/8（水）

メニュー　：　韓国キンパ、韓国冷麺そうめん、いちご大福

③6/12（水）

メニュー　：　タイ風チキンカレー、わかめとふわふわたまごのスープ
大根サラダ、さつまいもの蒸しパンチョコ風味

メニュー　：和風ハンバーグ、ポテトのスティック
　　みたらし団子、きゅうりのキューちゃん



④7/10
（水）

⑤8/21
（水）

メニュー　：　大豆の春巻き、しらす・キャベツ・たくあんサラダ
　　白和え、コーヒーゼリー、ぶどう

メニュー：　ライスバーガー・オリーブオイルの変わりソーメン
　　おまんじゅう・　野菜スープ

⑥9/11
（水）

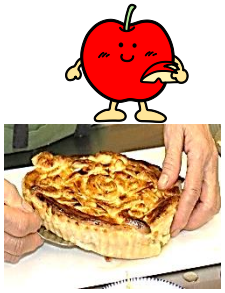
メニュー ： ナスのチーズホットサンド・チキンのシーザーサラダ・
ソフトフランスのあんバター・マフィン・スープ

⑦10/9
（水）

メニュー ： カレイの煎り焼き・高野豆腐の卵とじ・アップルパイ

⑧11/13
（水）

きょうの献立は簡単な物なので、デザートに力を入れて本格的なアップルパイに挑戦!! ちょっと時間がかかりましたが、おいしかったです。



メニュー ： 北京ダック風チキン・南京まんじゅう・
中華スープ・あんドーナツ

⑨12/11
（水）

メニュー ： ししゃもの春巻・マーボー豆腐
明太じゃがもちガレット・餅入りすまし汁

⑩1/8
（水）

麻婆豆腐の辛さが癖になりそう・・・(^^)

大きな半切りですし飯作り

メニュー ：サラダ巻き・茶碗蒸し・チェロス
豆腐とハムの青のりチーズ焼き

⑪2/12
（水）

５種類の具材（ツナ・カニカマ・レタス・胡瓜・玉子）を入れて巻きます。きれいに巻けました。

チェロス生地を絞り、油で揚げます。店で売っているようなきれいなU型にならなかったけど、おいしかったです。

⑫3/12
（水）

メニュー ： 塩むすび・かき揚げ・うどん・どら焼き

炊き立てのご飯を「あっつー」と言いながらみんなで結びました。
笑笑　お家での実践は、あんまりしませんが・・・
一年間、仲間と楽しく、美味しく活動する事ができました。