

男の料理

～世界平和は家庭の食卓から～

講師：出倉 弘子 氏

12月

人生100年時代。自分の食べるものは自分の手で整えよう！



見た目も豪華な料理が、オーブンにおまかせで出来上がりです。焼き加減が難しいハンバーグも、包み焼にすれば簡単で、ふっくらと。フランスパンを丸ごと器にしたパンケラタンは、驚かれること間違いなし！もちろんケーキも焼きましたよ。

お雑煮や焼き餅に飽きたら、こんな料理はいかがでしょう。カラリと揚げて野菜たっぷりのあんと一緒に召し上がれ。デザートはクレープ。キリンのようなまだら模様がおいしい表情です。



1月

2月



豆腐メインの献立。揚げ出し豆腐に、白和え、豆腐入り白玉です。

豆腐の食べ比べも。値段、製法、お気に入りの品は見つかったでしょうか。



3月



チーズを使った料理を取り上げました。醤油やかつお節との相性もよく、トマトの和え物にまろやかさが加わって飽きない味です。ひき肉と野菜をたっぷり使ったミートソースには、好みのチーズをたっぷりかけていただきます。

4月



いいことがあった時のお祝いの食卓がテーマです。いろいろな天ぷら盛り合わせ、茶わん蒸し、トマトの丸ごとおひたしの献立。デザートのうちいろはは電子レンジで手軽に作れます



5月の特別企画は山菜採りと草餅作り。臼と杵でつきます。

思わず入る合いの手に、杵と返す手の掛け合いは絶妙に。いじら焼き畑食堂で、山菜たっぷり郷土料理のランチもいただきました。

5月



おとなさまcooking 講師：鴛田 洋美 氏

2月4日(日)ハーツつるがにて開催

オムライスで新幹線を作ろう!

新幹線のオムライスプレート



新幹線オムライスの第2弾。

冷凍食品や電子レンジを上手につかって洗い物や火を使う時間を省き、小さいお子さんと一緒に楽しく作ることができるワンプレートです。

デザートは、黒棒にクリームチーズといちごを載せてお手軽チーズケーキ風。

