

男の料理



12月



いつも食べているようで、久しぶりに食べた気分がする「家庭で食べる普段のおかず」の数々に挑戦しました。乾物を使った煮物はすごく時間がかかるのでは？と思っていましたが、調理の仕方ですぐおいしくできます。体調や好みに合わせて味付けを変えられるのも、手作りならではのやさしさですね。何度も作って、ぜひ得意料理の一つに加えてください！



昔懐かしき、お袋の味

- ★ 鯖の味噌煮 … 一尾を下ろして使いました。
- ★ ひじき煮・・・水を使わず素材の水分で調理。早く煮えて旨みも逃げません。
- ★ だし巻き卵・・・だしをたっぷり含んだやわらかい卵焼き。難易度が高いため先生のデモでした。
- ★ 大学芋・・・じっくり揚げてカリッとさせます。蜜がおいしい！
- ★ 小松菜納豆和え・・・超がつく簡単さ。加えて栄養バランスも素晴らしい一品です。



12月3日(木)

ハーツ学園3Fさくらルーム

参加人数 8名

講師：出倉弘子先生