



お弁当に役立つ一品 アラカルト

- ☆ほうれん草の卵焼き
- ☆せん切りピーマンのじゃこ炒め
- ☆ミニトマトのマリネ
- ☆コーンしゅうまい
- ☆椎茸ココット
- ☆ブロッコリーのチーズ焼き
- ☆煮込みハンバーグ
- ☆枝豆入りつくね
- ☆かぼちゃのチーズ茶巾
- ☆2色花寿司

ミニトマトのマリネ



ブロッコリーのチーズ焼き



などなど、この他にも
いろいろな種類のサンド
イッチも作りました。



千切りピーマンのじゃこ炒め



椎茸ココット



かぼちゃのチーズ茶巾



などなど・・盛り沢山!



第1回子育て料理教室ということで、初めてのメンバーで少し緊張もある中での料理教室でした。先生により良い料理作りを目指し、多くの質問をされていました。今回はお弁当がテーマでしたが、家庭でも役に立ててほしいと思いました。



今日のレシピ



☆天津飯

☆茄子とピーマンのポン酢炒め

☆さっぱりスープ

☆豆乳マンゴープリン



完成です。美味しそう♪

第1回目男性料理教室は、お馴染みのメンバーで和気あいあいな雰囲気の中スタートしました。

「歳とったら薄味がいいなー。」

「大きさが違う。」

など、いろいろおしゃべりしながら楽しく料理していました。



鳥羽厚生館