

2024年4月1日

男性料理教室 メンズレシピ

料理を基本から習いたい方

家庭で料理を作りたい方

私たちはそんな方を探しています !!



男性料理教室メンズレシピは
古賀市在住の男性（原則として60歳以上）を対象に、
年間を通して、家庭料理を楽しく教えています。

男性料理教室メンズレシピは
2015年4月、古賀市千鳥苑男性料理教室から
スタートして今年度で9年目を迎えました。

男性料理教室メンズレシピは
令和4年度古賀市共同参画「耀きKOGAびと」
に表彰されました。



男性料理教室メンズレシピは
2019年から古賀市市民活動団体に登録されています。

男性料理教室メンズレシピは
第2日曜日 9:30~13:30
サンコスモ古賀2階調理室で
清水裕治先生が指導しています。



男性料理教室メンズレシピは
講習の一環として食材の買出しは会員で行います。

男性料理教室メンズレシピは
家庭で料理を作ると加算されるポイント制度をスタートしました。

男性料理教室メンズレシピに
持ってくる物は、エプロンとバンダナと 1,500円/回です。

男性料理教室メンズレシピは
第2火曜日までに電話をすれば、即参加できます。

☎ 090-9563-9049 安部 健一

男性料理教室メンズレシピの
会員は現在15名です。

男性料理教室メンズレシピは
ブログで実習の様子が見れます。
スマホ mensrecipe2019 で検索
パソコン YahooJapanのHPから
mensrecipe2019 で検索



あじさい園とXmasパーティー

たけのこの炊き込みご飯



類似動画



材料（2人前）

米 2合
たけのこ 200g
油揚げ 1枚
小ねぎ 適量

みりん 大さじ2
料理酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1/2
顆粒和風だし 小さじ1

作り方

- 1 お米と油揚げの下準備をします。米は洗って30分程度水に浸しておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしておきます。
- 2 たけのこを切ります。たけのこは縦に半分さらに半分に切ります。向きを変えて、5mm幅に切ります。
- 3 油抜きした油揚げを切ります。
- 4 調味料を炊飯釜に入れます。優しい味付けになっているので濃い目の味付けが好きな方は、しょうゆなどの量を調整を試みてください。水につけておいたお米をざるにあげ炊飯釜に入れます。
- 5 水と、具材を入れる2合の目盛りまで水を入れて全体をかき混ぜます。
- 6 たけのこと油揚げを加えます。かき混ぜず具材を平らにならしそのまま炊飯器に入れて炊きます。
- 7 盛り付け。炊き上がったら器に盛り、小ねぎを散らして完成です。手順は簡単な炊き込みご飯ですが、旬の素材を使うことで、メイン料理のような満足感を得られます。

まるごと新じゃがのそぼろ煮

動画



材料（4人前）

新じゃがいも 400g
豚ひき肉 200g

水溶き片栗粉 小さじ2
ごま油 大さじ1

だし汁 400ml
しょうゆ 大さじ3
料理酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1

} A

作り方

- 1 新じゃがいもは芽を取り除いておきます。
- 2 耐熱容器に新じゃがいもを入れてラップかけ、600Wの電子レンジで5分加熱します。
- 3 フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を加えて中火で炒めます。火が通ってきたら2を加えて炒めます。
- 4 Aを入れて混ぜ合わせ、蓋をして中火で煮ます。
- 5 ひと煮立ちしたら、中火のまま水溶き片栗粉を入れて混ぜ合わせ、とろみがついたら火から下ろします。
- 6 器に盛り付けて出来上がりです。

料理のコツ・ポイント

ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類、食材の状態により加熱具合に誤差が生じます。様子を確認しながら、必要に応じて加熱時間を調整しながら加熱してください。
水溶き片栗粉は、片栗粉1、水2の割合で作ってください。また、使用量はとろみの様子を見てお好みで調整してください。