

# 男の料理塾!

## 2月4日(火) Start!

2/4 ちゃんこ鍋



◆◆講師◆◆

横瀬・赤岩輪店  
赤岩 卓氏

◆◆献立◆◆

立浪部屋の  
とりだんごちゃんこ鍋

2/12 簡単! イタリアン



◆◆講師◆◆

リストランテ ピノキオ  
福井 勝久氏

◆◆献立◆◆

パスタ&  
魚(いわし)料理  
豆のスープ

2/20 簡単! 家庭料理



◆◆講師◆◆

荷車屋料理長  
桜井 辰夫氏

◆◆献立◆◆

お家で作れるデミグラソースの  
ハンバーグステーキ  
季節の付合せ添え  
人参のラペ  
かぶのポタージュ

3/3 パン作り



◆◆講師◆◆

社会福祉法人さやかグループ  
井上 弘子先生

◆◆献立◆◆

くるみパン&  
調理パン