



お家ご飯を基本にしたメニュー  
を身近な材料で♡♡♡

♡講師の丁寧な実践指導のもと  
色んなコツを手に入れています。  
8月と1月には、料理研究会として  
非日常のランチを見つけて

楽しんでください♡

# なごみ クッキング

お喋りの  
時間♡  
!(^^)!

【活動日】毎月第3火曜日  
10時～12時  
【場所】料理室  
【会費】毎月1500円  
【入会金】1000円  
【講師】大西 隆子先生



## ♡2023♡年間の献立♡

2月★麻婆豆腐・肉味噌・香味鶏・白菜中華漬・モーモーチャーチャー
3月★桜ご飯・じゃが芋ベーコン巻・梅型卵焼き・ミニハンバーグ ・さつま芋と豆の甘煮・ホウレン草生姜煮・沢煮椀（お花見弁当）
4月★海鮮餡かけ焼きそば・キャベツ入りモズク酢・ミニトマトワインゼリー
5月★レタス牛肉炒飯・肉焼売・切干大根の味噌汁・杏仁豆腐・牛蒡味噌汁
6月★ウインナーポテトパン・ピッツア・レタスコンスープ
7月★夏野菜のキーマカレー・レタスのマスタードサラダ・オレンジゼリー
9月★鮭缶塩焼そば・海老座布団餃子・ニラ玉スープ・胡瓜の生姜和え
10月★高野豆腐の唐揚げ・お豆とお芋・小松菜とエノキの酢味噌和え ・アーモンドミルクのゼリー
11月★ビーフステーキ赤ワインソース・キャベツグラタン・シーザーサラダ 温泉卵添え
12月★油淋鶏・春雨入り坦々スープ・長芋と胡瓜の醤油漬け・チーズケーキ

