

index

2020年メニュー予定

April 4月のメニュー

- A. 豚肉のみそだれ焼き・茶碗蒸し・ほうれん草のお浸し・生どらやき・**だしの取りかた**…………… 98. 99
- B. ほうれん草とベーコンのキッシュ・鮭のステーキ・コンソメジュリエヌ・牛すじ煮・**パイヨンの取り方**・ 100. 101
- C. ふわふわ鶏つくね・筍ごはん・菜の花の辛子マヨネーズ和え・落とし卵の野菜あんかけ・**筍のゆで方**… 102. 103
- D. 五目チャーハン・ジューシー鶏のから揚げ・にんにくの芽の胡麻和え・わかめの中華スープ…………… 104. 105
- E. いちごのショートケーキ (15cm) …………… 25. 26

May 5月のメニュー

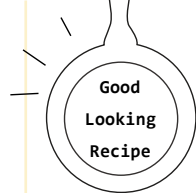
- A. ピーマンの肉詰め・揚げとごぼうの柳川風・新じゃがとわかめの味噌汁・抹茶のムース…………… 106. 107
- B. アジのクリスピーポワレ・コールスロー・ミネストローネ・**あじの3枚おろし** (1人1尾) …………… 108. 109
- C. 鮭のくわ焼き・かぼちゃの煮物・豚肉とキムチの炊き込みご飯・鶏卵汁…………… 110. 111
- D. エビチリ・本格! プロの野菜炒め・きゅうり辛みそ和え・台湾スイーツオーギョーチ風…………… 112. 113
- E. オレオのNYレアチーズケーキ…………… 27. 28

June 6月のメニュー

- A. 鶏の治部煮・さらし玉ねぎの二杯酢・いわしのつみれ汁・茄子とピーマン味噌炒め・**いわしの手開き**… 114. 115
- B. トマトとモッツアレラの Pasta・ふわとろオムレツ・コーンチャウダー・**手作りトマトソース**…………… 116. 117
- C. だし巻き卵 (自分で作ります)・肉豆腐・茄子の田楽・おくらのねばねばサラダ・**卵の基本**…………… 118. 119
- D. 酢豚・中華風春雨サラダ・卵とニラのピリ辛スープ・マーラーカオ…………… 120. 121
- E. とろ〜りチーズとノーマルベーコンエビの2種…………… 29. 30

July 7月のメニュー

- A. あじのかば焼き・茄子のオランダ煮・枝豆の白和え・水ようかん・**あじの大名おろし** (1人1尾) …… 122. 123
- B. 本格ハヤシライス・チーズトマト・ヴィシソワーズ (じゃがいもの冷製スープ) …………… 124. 125
- C. 麻婆茄子・焼きアスパラの中華浸し・トマトと卵の中華スープ・杏仁豆腐…………… 126. 127
- D. ワンプレートメニュー。絶品! オリーブビーフ・ナシゴレン〜温玉のせ〜・マセドアンサラダ…………… 128. 129
- E. マンゴームース…………… 31. 32



index

2020年メニュー予定

August 8月のメニュー

- A. 冷しゃぶ野菜ロール・切干大根の煮物・あさりの酒蒸し・そうめん&こだわりそうめんつゆ 130. 131
- B. トマトと生ハムの冷製パスタ・海藻サラダ・イカの香草バター醤油・カスタードプリン・**いかのさばき方** 132. 133
- C. バターチキンカレー・手作りナン・タンドリーチキン・マンゴーラッシー 134. 135
- D. 絶品！エビマヨ・野菜たっぷりチキンフォー・ナスの冷製中華風・**えびの素早い下処理** 136. 137
- E. フルーツのビスキュイロールケーキ 33. 34

September 9月のメニュー

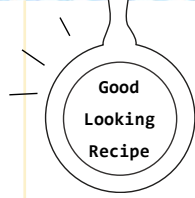
- A. 絶品！さんまの巻き揚げ・豆腐とキノコの海老あんかけ・栗ご飯・**さんまの大名おろし** 138. 139
- B. 白身魚のふわふわフリッター・野菜スティック・長芋のチーズグラタン・チョコバナナクレープ 140. 141
- C. 親子丼・長芋のたたき・長芋の磯辺揚げ・魚のくずたたきのお吸いもの 142. 143
- D. ふわとろかに玉・バンバンジー・五郎島金時の大学芋・きのこ汁 144. 145
- E. 栗のモンブラン 35. 36

October 10月のメニュー

- A. ガパオライス・かぼちゃのポターージュ・かぶの生ハム包み・ベトナム風練乳プリン 146. 147
- B. 天ぷら盛り合わせ・天つゆ・車麩の玉子とじ・根菜たっぷりの味噌汁・**天ぷらの基本** 148. 149
- C. かにクリームコロッケ・魚のデュグレレ風・ブロッコリーのマヨネーズ焼き・**ホワイトソース** 150. 151
- D. 絶品！豚肉と豆腐のオイスターソース煮・粟米湯・キャベツの甘酢炒め・ココナッツ団子 152. 153
- E. エビグラタンパン 37. 38

November 11月のメニュー

- A. 絶品！豆腐ステーキ・蓮根饅頭・法蓮草のごまみそあえ・能登カキご飯・**カキの処理** 154. 155
- B. たらこパスタ・ハニーマスタードチキン・ポテトサラダ・パンナコッタ 156. 157
- C. 鮭のホイル焼き・里芋煮っころがし・揚げだし豆腐 158. 159
- D. 八宝菜・鶏手羽先中華風・法蓮草の中華和え・中華かき卵スープ 160. 161
- E. 絶品ティラミスケーキ 39. 40



Index

年間メニュー予定 no. 1

December 12月のメニュー

- A. 絶品！能登豚の角煮・煮卵・カニのみぞれ豆腐・もちもち大根もち…………… 162. 163
- B. 低温調理でやわらかローストビーフ・菊花かぶ・海老の子宝煮・えびす・雑煮金沢風・黒豆…………… 164. 165
- C. ミートソースパスタ・絶品！バーニヤカウダー・きのこのパルマ風・スフレチーズケーキ…………… 166. 167
- D. DX！パエリア・きのこのパイ包み・ミモザサラダ・チョコフォンデュ…………… 168. 169
- E. フレジェ（予定）new…………… 41. 42

January 1月のメニュー

- A. 豚バラ大根・なめこ雑炊・ごぼうしゃきしゃきサラダ・あさりのみそ汁…………… 170. 171
- B. ロールキャベツ・かぼちゃの本格チーズリゾット・簡単ティラミス・スープ付…………… 172. 173
- C. あんかけ炒飯・餃子・青梗菜のクリーム煮・ワンタンスープ…………… 174. 175
- D. 絶品！さばのおろし煮・豆腐のあんかけ茶碗蒸し・わけぎと貝のぬた和え・さばの3枚おろし…………… 176. 177
- E. 2色のマカロン…………… 43. 44

February 2月のメニュー

- A. エビ入り焼売・チーズ春巻き・野菜たっぷりの春雨のスープ・トリュフ…………… 178. 179
- B. ビーフシチュー・ベビーリーフのサラダ・手作りベーグル・チョコプリン…………… 180. 181
- C. カブのそぼろあん・魚の幽庵焼き・けんちん汁・なめこのおろし和え…………… 182. 183
- D. 手まり寿司・いなり寿司・じゃがいもとツナの簡単グラタン・菜の花の辛子浸し…………… 184. 185
- E. とろけるフォンダンショコラ…………… 45. 46

March 3月のメニュー

- A. 鮭の簡単フレンチ蒸し・手作りニョッキ・キャロットポタージュ・いちごのムース…………… 186. 187
- B. 肉団子の甘酢あんかけ・白身魚のオイスター焼き・キャベツと干しエビの炒め物・スイートポテト…………… 188. 189
- C. ハントンライス（海老&白身魚フライ、タルタルソース）・春のサラダ・クレームブリュレ…………… 190. 191
- D. えびの香草パン粉焼き・ゆで豚の万能ソース・明太マヨ卵焼き・かぼちゃサラダ・フルーツの桜和え…………… 192. 193
- E. ふわふわメロンパン…………… 47. 48