

ミニデイ おとこの台所・野沢だより

■今月の料理(4品)



メインの『①キャベツと鶏肉の蒸し煮』は鶏骨付き肉(ブツ切り)を使い、ニンニクを効かした北欧風料理です。
『②柿と帆立の胡麻いれ』は柿の甘さと胡麻の香りが楽しめるデザートのようなサラダです。
スープには『③豚汁(牛乳入り)』が付き、今まで食べたことのない具沢山でまろやかな豚汁です。
『④ジャガバター・グラタン』は北海道風で、いつものご飯

の代わりに、ベーコン、とろけるチーズ、卵を使いボリューム満点で、今月は満腹になりました。

■今月の家庭料理(4品+デザート)

玉川総合支所・健康づくり課が推進している「せたがや食育メニュー」から、「①世田谷ピクルス」、「②ロールキャベツ風トマトソース」、「③青梗菜と卵の春雨のスープ」の3品を選び、別府さんの指導で料理をしました。



ご飯は峯さん自慢の一品「④きのこづくしの炊き込みご飯」で、デザートは兜山さんが自ら収穫したイチジクのジャムを「ヨーグルト」にピングして女性陣は大喜びでした。



《お知らせと報告》

- ① 10/17の家庭料理の日に玉川総合支所・健康づくり課の課長以下4名が来訪し、「せたがや食育メニュー」3品の試食を行い、メニューについて意見交換をしました。別府さんが推進の協力をしています。
- ② 昭和7年にスタートし85周年を迎えた「せたがやウォーク85」が、11/19に開催されます。野沢の台所は、玉川コース(約6.7Km)に有志が参加します。(申込は、別府さんまで)

■10月27日の子育てママのリフレッシュDayに参加しました(投稿:宮崎光嘩)

世田谷地域社協主催の子育てママのリフレッシュDayが下馬南地区会館で開催され、ママさん・子供達と地域ボランティア・社協あわせて55名が参加しました。台所からは「ガトーショコラ」と「くるみ餅」を各々55個作り提供し、大忙しでした。



11月の予定	11/11(第2土)	野沢台所(定例会)
	11/18(第3土)	野沢台所(定例会)
	11/21(第3火)	野沢台所(家庭料理)
	11/26(第4月)	みんなの料理