

11月
第88号

おとこの台所・砧だより

平成29年 11月号

おとこの台所・砧

発行担当：増木

※おとこの台所ホームページ [おとこの台所](#) 検索 グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc

10月も雨で悩まされましたが、今月は爽やかな気候になることを期待します。上野動物園では「香香」が話題となりホックリ！ シャンとした皆様の料理は、ふれあいの家に美味しい香りを漂わせます?!

おやじが頑張った**

おとこの料理



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 文化の日	4 たぬきおやじのお勝手
5	6	7	8 せたぜミ	9	10	11
12	13	14 おとこの台所砧	15	16	17	18
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
26	27	28 おとこの台所砧	29	30		



10月のランチ



豚汁



ジャガバターグラタン

10月の定食 たぬきおやじのお勝手

- ☆豚肉の生姜焼き
- ☆マカロニサラダ
- ☆あさりの味噌汁



最近、参加者がじり貧傾向？
ミーティングの話題です。
何故か？古くからのメンバーの欠席者が増えた？高齢によるものか？マンネリ化で刺激低下？
Changeを思案する会話です。
試行錯誤！皆で脳トレ???

百均でアルミ箔のグラタン皿を購入！☆ジャガバターグラタン作りに使用しました。(左写真)
ガステーブルのオーブンで3分出来上がり上々！手軽に美味しくスピード料理に満足！
※グラタン皿は6枚100円

会食談議



キャベツと鶏肉の蒸煮



柿と帆立の胡麻和え

☆7th anniversary since2010

おとこの台所・砧 7周年記念行事開催予告!!

開催日時：平成29年12月15日(金) 13時~16時

会場：成城ホール集会室(砧総合支所4階)

楽しい企画が盛り沢山!! (詳細検討中、皆様のアイデア募集!)

♪♪♪全員参加で、楽しい一時を過ごしましょう♪♪♪



「銀の吹朗」の新道場

砧くちなしふれあいの家にて、開催しているスポーツ吹矢「銀の吹朗」ですが、砧8丁目の「砧区民会館」でも開催することが決定しました。10月17日(木)に練習しましたが、



広々として開放感があり、10mまで距離が取れます。11月は23日(木)以降は、「けやきネット」抽選次第。会員募集中！詳細は木寺代表まで。



次回の料理は？
一 シリウム
一 月八日



☆☆☆☆(一せ)
ミ豆肉甘〇た
ル腐じ栗月ゼ
クのやご一ミ
ブ味が飯一の
リン汁 日料理

Play back 2015.11.7 発表会会食風景



- 今後の予定
- 11/4(土) たぬきおやじのお勝手
 - 11/8(水) せたぜミ(食育の手伝い)
 - 11/14(火) おとこの台所・砧 定例会
 - 11/28(火) おとこの台所・砧 定例会