

# おとこの台所・鳥山だより

- 1 月 レシピ 1)お雑煮(鶏スープ仕立て) 2)鯛の姿作りムニエル  
3)筑前揚げびたし 4)たこの和風カルパチョ

でしたが、さすが 1 月 8 日の教室に間に合わせには材料が高すぎ、鯛がタラに、たこがサーモンにと変更を余儀なくされました、15 日の二回目レシピには、タラではなく、鯛で出来ました。

1 月 15 日 レシピ料理

お雑煮



鯛の姿作りムニエル



筑前揚げびたし



サーモンのカルパチョ



2  
月  
予  
定  
表

- 2/5 レシピ  
2/12 レシピ  
2/19 ちゃんこ鍋  
2/26 広島風お好み焼き

1 月 22 日 お好み料理 1)キーマカレー・2)オニオン スープ・3)クワイと リンゴと バナナに ヨーグルトかけ



1 月 29 日 お好み料理 恵方巻・キノコ汁・浅漬け

今年の恵方巻の方角は 南南東です。



新  
会  
員

構  
悟  
様

