

3月

第127号



おどこの台所・粘 粘勝手だより

令和3年3月号

おどこの台所・粘

発行担当：増木

※おどこの台所ホームページ

おどこの台所

検索

グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc

緊急事態宣言が続く中、もう3月です。上旬は桃の節句、中旬は春のお彼岸、下旬にはお花見、酒宴の機会は増える？ものの今年はどうなる事やら？東京の桜開花予想は3月18日頃か？平年より早いようです。

花見会だけでも開催！のメールをいただきましたが皆様との再会&宴、楽しみです！3月も台所は**全休**ですが、今月号に「自習用レシピ」を掲載させていただきました。「おうちde料理」Let's try it!



スレイバック2019年3月29日
☆花冷えの粘公園「花見会」

3月

1	月
2	火
3	水
4	木
5	金
6	土
7	日
8	月
9	火
10	水
11	木
12	金
13	土
14	日
15	月
16	火
17	水
18	木
19	金
20	土
21	日
22	月
23	火
24	水
25	木
26	金
27	土
28	日
29	月
30	火
31	水

おうちde料理

2021年3月きぬたのお勝手 (自習用レシピ)

1) 「蒸しじゃがの粉チーズかけ」

<材料> 二人分



- *ジャガイモ 2個
- *塩、荒挽き胡椒 少々
- *粉チーズ 大2
- *刻みパセリ 少々

<作り方>

①ジャガイモは皮つきをよく洗い水気が付いたまま1個ずつペーパータオルにくるみラップ

で包んで皿に乗せ、電子レンジ600Wで6~7分かける。

②ジャガイモを取り出し、木ベラで皮ごと軽く潰す。(皮が気になる方は爪で簡単にはがれる)

③潰したジャガイモを器に盛り、塩・胡椒・粉チーズ・刻みパセリを振りかければ出来上がり。時短料理です！

2) 「ピーマンのおひたし」

<材料> 二人分



- *ピーマン 3個
- *醤油、みりん 各小1
- *削り鰹節 半パック

<作り方>

①ピーマンは縦半分にとってヘタと種を取ってから横5~6mm幅に切る。

②小鍋に熱湯を沸かし、塩少々を加えピーマンを1分茹でる。

③ざるに揚げて湯を切り、器に入れて醤油・みりん・削り鰹節を加えて和える。

※ピーマンを1袋買っても余ることが多く、そういう時に作れば喜ばれる。

※削り鰹節が無い時は、花かつおを少量手で揉んで振りかけても良い。

~岩崎さんより投稿頂きました。~

☆詳細は次号で紹介いたします↓



鍋フライパンに胡麻油で豚ひき肉を炒め白だし、水、皮むきした里芋を加え中火で5分、里芋に火が通ったら調味料を加えて一〇分煮ると出来がり。

「**里芋のなほろ煮**」

水切りした木綿豆腐をボールにちぎって入れ、白ネギのみじん切り、調味料を加えて混ぜれば完成。

「**不ギ塩豆腐**」

第2回 おうちde料理
今回も岩崎さんよりレシピと写真をいただきましたが、スペースの都合上ポイント紹介とさせていただきます。

日本スポーツウェルネス吹矢協会主催「お家de吹矢」全国テレ競技会で木寺さんが見事！入賞！！



90位お年玉賞！

祝杯！

おうちde

吹朗報

ご期待下さい！

★新春吹矢大会？

★銀吹ニュース★

台所開催日
銀の吹朗練習日

①川柳クイズ
「こないだ」と
五〇年前の
□する。

②歳の差クイズ
乾杯で始まるのが
一八歳、
□□ではじまるのが
八一歳
(ネットの投稿より)

(公益社団法人全国有料老人ホーム協会主催「シルバー川柳」より)

★空白部分□を考えましょう
答えは左下段にあります。

おどこの台所ホームページ