



「おとこの台所・きたざわ」だより

10月の料理

- ① 里芋とマッシュルームの炊き込みご飯
- ② イワシのアクアパッツァ
- ③ ゴーヤと鶏肉の酢醤油和え
- ④ わかめと卵のスープ



9月は休会でしたが、10月は元気に再開となりました。今回は3品に汁物を加えました。



里芋をまず切って。



アスパラを同じ長さに切って



鶏肉は電子レンジで加熱してだしは汁物に



鶏肉をうまく切るのには難しいね。



アクアパッツァはよく出来たかな



炊き込みご飯が出来ました。



料理が出来ました。おいしそうです。



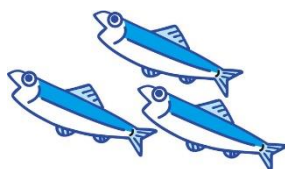
では、いただきます！

《新入会員の紹介》



岡田喜久男さん

入会のきっかけ：
80歳になった記念に何か始めようということで入会しました。



教室参加者	会員	ゲスト	合計
10月4日	9	0	9
10月18日	8	0	8

<今月の予定>

11月1日(火) きたざわ教室
11月15日(火) きたざわ教室