



# 「おとこの台所・きたざわ」だより

## 11月の料理

- ① 白身魚のかぶら蒸し
- ② 鶏肉と木耳のピリ辛炒め
- ③ 大根ときのこの炊き込みご飯
- ④ 椎茸と長ネギの汁物



11月も無事教室を開催することができました。皆様、健康を維持され楽しく参加されています。



今日は卵が沢山あるなあ。



こうして切るのでもいいのかな。



鶏肉は調味料をよく混ぜて。



調味料を合わせる量を見るのは大変だね。



かぶら蒸しはうまく出来たかな？



料理が出来ました。結構手間がかかりましたが、おいしそうです。



第1火曜日のメンバーです。



今回、少し少ないですが、第3火曜日のメンバーです。

教室参加者	会員	ゲスト	合計
11月1日	9	0	9
11月15日	7	0	7



### <今月の予定>

- 12月6日(火) きたざわ教室
- 12月20日(火) きたざわ教室

発行担当 (きたざわ) 石田健蔵 薬師寺清幸