

# 「おとこの台所・きたざわ」だより



5月に入って急に夏のような暑さになりましたが、皆さん元気に参加です。  
第3火曜日には、あんしんすこやかセンターの副所長、担当者が視察にいらっしゃいました。

## 5月の料理

- ① 落の炊き込みご飯
- ② 鮭とキャベツのピリ辛炒め（味噌風味）
- ③ 青梗菜と豚バラの塩あん炒め
- ④ オクラたっぷりトロトロ味噌汁（第1火曜日）
- ⑤ 近藤家?!の朝の定番味噌汁（第3火曜日）



←あんしんすこやかセンターのお二人に近藤代表が説明。お二人は興味津々!?

炒め物が多いねえ→量も多いし。フライパン・コンロ、フル稼働！手順が大事



第1火曜日の参加者



できました。いつもより早い！



第3火曜日の参加者

参加者	会員	ゲスト	合計
5月2日	10人	0人	10人
5月16日	7人	2人(注)	9人

(注)あんすこのお二人に試食して頂きました。

### <今月の予定>

6月6日(火) きたざわ教室  
6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