

# 「おとこの台所・きたざわ」だより



今月の料理は、これまでで最速ででき上がりました。食べ終わっても十分に時間があつたので、シニアの関心事「病気」で大いに盛り上がりました。肺がんからの驚くべき復活劇、禁酒・禁煙ストーリー、カキと鳥刺しのノロウィルス対策などなど。

## 6月の料理

- ① エリンギの洋風炊き込みご飯
- ② シャキシャキポテトの青椒肉絲
- ③ 新玉ねぎとカニかまの卵とじ
- ④ ごろごろ野菜のミネストローネ



今日は切って、切って、炒めてだなあ。



ちょっと固いか？



いい感じじゃない!?



おこげもいい感じ。



できました。これまでで最速だね！



ゴミは持ち帰ります。

参加者	会員	ゲスト	合計
6月 6日	9人	0人	9人
6月 20日	7人	1人(注)	8人

(注)社協のご担当者が参加されました。

### <今月の予定>

7月 4日(火) きたざわ教室  
7月 18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