

「おとこの台所・きたざわ」だより



11月の料理

今月の料理は時間に余裕があり、
いろんな話題で盛り上がりました。

- ① ツナと蓮根の炊き込みご飯
- ② 大根と豚バラの甘辛炒め煮
- ③ しし唐とむきエビの塩炒め
- ④ 大根の皮(野菜の残り)と油揚げのみそ汁



蓮根、これくらい大きい方がいいね。



煮詰めるのは時間がかかるなあ。



しし唐を入れると彩りがいいねえ。野菜の皮はみそ汁に。



[11月7日]世田谷線に住み着く狸の家族、挨拶に来た!?



できました!これまでで最速か?



[11月21日]時代はキャッシュレス。孫への小遣いはPayPayで!

<出前シェフ>

11月16日、あんしんすこやかセンター主催で我々のスタッフ4名が「出前シェフ」を実施しました。参加者6名におとこの台所の料理を体験してもらいました。そのうち5名は1月からおとこの台所に参加することになりました。今後が楽しみです。

参加者	会員	ゲスト	合計
11月7日	7人	0人	7人
11月21日	8人	0人	8人

<今月の予定>

12月5日(火) きたざわ教室
12月19日(火) きたざわ教室