

おとこの台所 鳥山だより

10月は開催している月曜日が5回あり、5回実施。

11月6日 **講習会料理**
参加人数18名

- ・ツナと蓮根の炊き込みご飯
- ・しし唐とむきエビの塩炒め
- ・大根と豚バラの甘辛炒め煮
- ・玉葱と油揚げの味噌汁



炊き込みご飯、水加減を慎重にして久しぶりに成功、感動しました。

11月13日 **お好み料理**
参加人数20名

- ・牛肉と茄子のカレー
- ・タンドリーチキン
- ・きゅうりとワカメ酢
- ・焼き柿



S&B赤缶カレー粉で作ったカレーライス、各種スパイクを加え絶品でした。

11月20日 **講習会料理**
参加人数15名

- ・ツナと蓮根の炊き込みご飯
- ・しし唐とむきエビの塩炒め
- ・大根と豚バラの甘辛炒め煮
- ・玉葱と油揚げの味噌汁

11月22日 **レクリエーション 御岳方面紅葉狩り**
参加人数10名

11月27日 **お好み料理**
参加人数15名

- ・牛肉と茄子のカレー
- ・タンドリーチキン
- ・きゅうりとワカメ酢
- ・水ようかん



紅葉狩り