



「おとこの台所・きたざわ」だより

あんしんすこやかセンター主催で開かれた「出前シェフ」に参加された方で、
今月より 5 名の方が、きたざわ教室にメンバーとなられ、ご参加されました。
きたざわ教室は、総勢 21 名となり、にぎやかな教室となり、これからが楽しみです。



1 月の料理

- ① 白菜と春雨の炒め物
(オイスターソース風味)
- ② 黒豆ご飯
- ③ 海老と麩のチャンプル(沖縄風)
- ④ きのご汁 (第 1 火曜日)
- ⑤ 豆腐ととろろ昆布の味噌汁
(第 3 火曜日)



黒豆ご飯が
うまく出来た！



おいしそうに
盛り付けをしよう



白菜と春雨をソース
でうまく混ぜて



海老と麩のチャンプル
がおいしそう



うまく均等に
わけて



完成！
白菜の残りは浅漬けに



第 1 火曜日組に 2 名の新メンバーがご参加



第 3 火曜日組にも 1 名の新メンバーがご参加

教室参加者	会員	ゲスト	合計
1 月 9 日	12	0	12
1 月 16 日	10	0	10



<今月の予定>

2 月 6 日(火) きたざわ教室
2 月 20 日(火) きたざわ教室