

4月

2024年  
第164号

# おとこの台所・砧 お勝手便り



**新**年度になりました。特に変化はございませんが、「ブギウギ」「まんぷく」が終了して、新たな朝ドラが始まります。寅子の活躍と再放送の「オードリー」

それに「こころ旅」もスタート！朝の楽しみです。

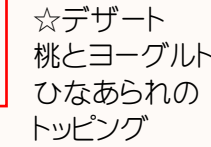
砧の台所は6日(土)、9日23日(火)、色々な花が咲き心とむ季節！料理も会話も弾みます！

■ためきおやじのお勝手2024年3月2日17名

⑤五目ちらし寿司      ⑥春キャベツのしらす和え



⑦菜の花の辛し和え  
あさりの味噌汁  
☆デザート  
桃とヨーグルト  
ひなあられのトッピング



定例料理2024年3月112日8名&26日11名  
♪今月のランチ



①筍と干し蝦の炊込み飯  
②鶏手羽元のコーラ煮  
③芽キャベツと豚肉の炒め煮  
☆デザート  
マシュマロ  
ヨーグルト  
桃の酒  
チョット入れ



4月	1	月
	2	火
	3	水
	4	木
	5	金
	6	土
	7	日
	8	月
	9	火
	10	水
	11	木
	12	金
	13	土
	14	日
	15	月
	16	火
	17	水
	18	木
	19	金
	20	土
	21	日
	22	月
	23	火
	24	水
	25	木
	26	金
	27	土
	28	日
	29	月
	30	火



3月26日  
マシュマロヨーグルト  
桃の酒チョット入れ



3月のためきおやじのお勝手  
台所・今年最高17名参加！

家庭料理はいつもながら大  
人気！毎回レシピを考えて  
いただいている岩崎さん  
はおんぶに抱っこ！  
感謝申し上げます！  
ブギウギの福来マミーは歌  
で感謝！台所の爺さんジミ  
ーは、心で感謝！……。

## ためき話し



砧の台所開催日  
銀の吹朗練習日

**料理の裏技**  
◆インスタントラーメンが美味くなる！

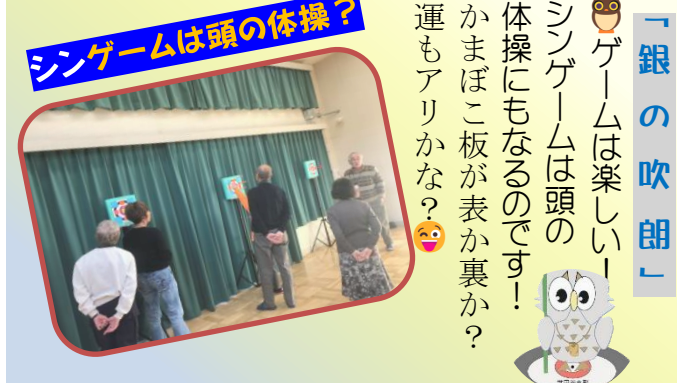
袋入りラーメンの劇的？  
に美味しくなる作り方。

- ① 鍋にパッケージ記載量の水を入れ沸騰したら麺を入れる
- ② 中火で1分程麺をほぐさず
- ③ にそのままの状態を保つ
- ④ 更に1分したら麺を裏返す

ここで軽くほぐし残りの湯で時間が経過したらスープと合わせて出来上がり、ポイントは「麺をほぐさない」ことで劇的に美味しくなります。

岩崎

## 楽しくなければ吹矢じゃない！スポーツ吹矢



シングেমは頭の体操？

「銀の吹朗」  
ゲームは楽しいー  
シングেমは頭の  
体操にもなるので  
かまぼこ板が表か裏か？  
運もアリかな？