



「おとこの台所・きたざわ」だより

3月の料理

- ① 鶏手羽のコーラ煮
- ② 芽キャベツと豚肉の炒め煮
- ③ 筍と干し蝦の炊込みご飯
- ④ 春先の筍と春雨の卵とじスープ（第1火曜日）
- ⑤ コチュジャン卵スープ（第3火曜日）



鶏手羽はよく火がよく通ったかな。



芽キャベツは柔らかく出来たかな。



筍と干し蝦をよく混ぜ合わせよう。おいしそうだね。



卵とじ、ふわっと出来た！



完成！色んな味付けの料理が揃った！



第1火曜日組は12名、わいわいと料理が早く出来ました。



第3火曜日組に新メンバーが加わり13名、色んな話で盛り上がりました。

教室参加者	会員	ゲスト	合計
3月5日	12	0	12
3月19日	13	0	13



<今月の予定>

4月2日(火) きたざわ教室
 4月16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