



# 「おとこの台所・きたざわ」だより

いよいよ梅雨の時期ですが、最近では突然の豪雨に驚かされますね。6月18日の例会は、前日から豪雨の予報。近藤代表から「無理しないように」とのメールがありました。メンバーは雨合羽、長靴など完全防備で全員出席。また、おとこの台所柏木代表がわざわざ「料理便利帳」を届けにお越しいただきました。豪雨の中、ありがとうございました。また、皆さんお疲れさまでした。

## 6月の料理

- ① カボチャの炊き込みご飯
- ② 茎ニンニクと海老の炒め
- ③ スペアリーブのオレンジジュース煮
- ④ なすと油揚げの味噌汁 (6/4)
- ⑤ レタスとベーコンのコンソメスープ (6/18)

調味料は？海老に混ぜちゃったけど。え!?まあいいか。

肉には焼き色しっかり！動かさず。

キッチンはこの感じ。コンロが3か所。

かぼちゃがつぶれないように、取り出してっど。



< 第1火曜日組 >

汁物は全員交代で担当しています。今日は、齋藤さんの「なすと油揚げの味噌汁」でした。

< 第3火曜日組 >

第1火曜日組の経験が生かされていますねえ。カボチャご飯を比べてみて下さい。

参加者	会員	ゲスト	合計
6月 4日	11人	0人	11人
6月 18日	10人	1人	11人



## < 今月の予定 >

7月 2日(火) きたざわ教室  
7月 16日(火) きたざわ教室