

6月

2024年
第166号

おとこの台所・砵 お勝手便り



5月31日「薫風浴の会」開催予定でしたが、残念！台風1号の影響で中止。くちなしの家で「チョットGPT」開催！
 行楽弁当を作って爺パーティー？★鮭の塩焼き★ベーコンと野菜のオムレツ★ウィナーとピーマン、パプリカのオイスター炒め★野菜の煮物★枝豆★新玉ねぎのポン酢漬★鮭のせご飯を折詰にして、★大人のカルピスサンゴリア♪？で乾杯！参加14名ピクニック気分！はて…………？
 ◆6月の台所は11・25日(火)の2回です🍴



2024年5月31日「チョットGPT」

6月

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

井たぬきおやじのお勝手2024年5月4日15名

定例会2024年5月14日9名+3名&28日13名

♪今月のランチ

㊦ 鶏ごぼうの炊込みご飯 ㊧ 新ジャガイモのそばろ煮

㊨ 胡麻マヨごぼうサラダ

● 旨味たっぷりキノコ汁

☆デザート
黒ゴマバナナ
ヨーグルト
黒みつかけ



- ① 青豆ご飯
- ② 鮭とキャベツのピリ辛炒め
- ③ 鶏と鶏肉の炒め煮
- 卵とトマトの中華スープ
- ☆ 卵のこんがり焼きプリン + ホームパイ



☆新会員のご紹介



田丸 登志夫 様

5月14日実習生と楽しく料理！



5月の第2木曜日は至誠会看護専門学校の実習生3名迎えて、定例料理2品プラス岩崎さんオリジナル料理2品に挑戦！
 😊お爺さん達はいつもよりはりきって孫？と一緒に楽しく料理？会話も弾みますお疲れ様🍴

ためき話し



砵の台所開催日
銀の吹朗練習日

◆じゃがいもを煮崩れせずホクホクに茹でるコツ！

👉じゃがいもを柔らかくするには茹でる、蒸す、レンジで加熱する等の方法がありますが基本は「茹でる」でしょう。

① 水から茹でる。

② 皮付きのまま丸ごと茹でる

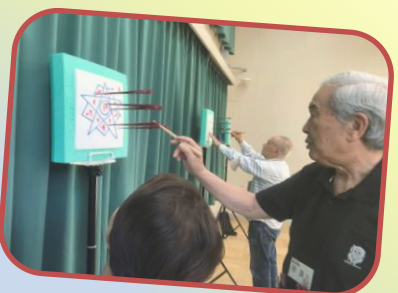
③ 鮮度がいいものを選ぶ

丸ごと茹でる場合、茹で時間は二五分〜三〇分程です。時間をかけて茹でる事で甘みが引き立ちます。皮付きは栄養が流れ出るのを防ぎます。岩崎

料理の裏技②③

楽しくなければ吹矢じゃない！スポーツ吹矢

シングゲームは計算が難しい？



「銀の吹朗」
 🍷ゲームは楽しい！
 最近の地区会館でのゲームはパズルか？大逆転もあってビックリ！優勝チームバンザイ🎯