



「おとこの台所・きたざわ」だより

7月の料理



- ① ゴーヤのニンニク味噌チャンプルー
- ② ツナと豆もやしの炊き込みご飯
- ③ 帆立と春雨入り巻きシューマイ
- ④ 丸鶏スープ餃子（第1火曜日）
- ⑤ とろろ昆布の味噌汁（第3火曜日）



ゴーヤは柔らかくなっ
たかな。



帆立と春雨はしっかり
混ぜないと。



タテ、ヨコ、
巻く方向は？



炊込みご飯、
よく炊けたかな。



生姜の香りも
いいね。



完成！ 今日結構
時間がかかったね。



第1火曜日組は11名。今日は、結構大変
だったね。



第3火曜日組も12名。今日の話題は「歯の健康」
みんなそれぞれですね。

教室参加者	会員	ゲスト	合計
7月2日	11	0	11
7月16日	12	0	12



<今月の予定>

8月はきたざわ教室は
お休みです。