

「男の料理番」 小手指だより

発行者 男の料理番スタッフ/角田

男の料理教室、小手指10月教室も大好評

10月教室は18日(金)、23日(水)に開催され、18日は12名、23日は8名、ゲスト無しで和気藹々と料理を作り、ランチを楽しみました。1回目とは違う調理台に入り、異なる料理にチャレンジしました。手際も良くなり、今月も目標とする時間内に配膳が完了できました。10月は食後のコーヒーとデザートに梨、りんご、柿を用意して懇談しました。レシピ4品はすべて、ジャコご飯を含め好評で、白とグリーンアスパラのオープン卵焼きはオープン皿に乗せられた具材をみただけでも、華やかです。サトイモの煮物を美味しくする方法に皆さんの関心があり、2回目は豚バラ肉薄切りを使い、あっさり味の煮物を作りました。スタッフに角田さんが加わり4名体制となり、会の運営がやり易くなりました。
(新メンバー) 10月から相馬さんが入会され、会はスタッフ4名、メンバー13名となりました。

10/18盛付け



10/18盛付け



10/23盛付け



10/23盛付け



海老と鶏挽肉の春巻き
アスパラのオープン卵焼き



豚バラ肉薄切りとサトイモの煮



ジャコご飯



11月のレシピ

タラと枝豆の炊き込みご飯
レンコンのカリカリチーズ焼き
牛肉とサヤインゲンの煮物
生野菜とアボガドのサラダ

12月のレシピ

カニちらし寿司
カキとナスのチリソース
牛肉の八幡巻き
タコとキュウリの甘酢和え

今後の予定

11月	10月30日(金)	第13回
	11月15日(水)	第14回
12月	12月06日(水)	第15回
	12月11日(金)	第16回