

同好会活動実施報告書

開催日・時間	令和7年12月23日(火) 10:30~13:30
開催場所	Big front
参加人員	19人

活動状況

先生の今月のキヤッチフレーズ

酷暑！物価高！急な寒さ！びっくりした一年でしたね！
来年も元気いっぱいです！

レシピ

- ①生姜ピラフ
- ②マーマレードケーキ
- ③クリスマス・ミートローフ
- ④マッシュポテト
- ⑤和風ポトフ



今年の男性料理教室も12月例会で一つの締めくくり、何時もシニアな男性が自宅で調理できることをモットーにしていますが今回は先生が思い切り趣の変わったもの、クリスマスイブを意識されたレシピを提示されました。

何せ今まで食べたことはあっても自分で調理するのは初めて、レシピを見てもなかなかイメージがわからず戦慄、それでも先生が一つ、一つ懇切丁寧に説し、次第にそれらしい形になっていくのを見て感動しました。

きっと、皆さん的心に今日の調理は記憶に残ることでしょう・・・世話人 M

開催日・時間	令和7年11月19日（水）10:30～13:30
開催場所	Big front
参加人員	15人
活動状況	
<p>先生の今月のキャッチフレーズ 急に来た寒さに負けないで！食べましょう！バランスのとれた食事を！</p> <p>レシピ</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 秋には きのこごはん ② 白身魚の小松菜ソースかけ ③ 冬瓜汁 ④ りんごのコンポート <p>今回は「白身魚の小松葉ソースかけ」について少しだけ紹介しましょう。先生から配布されたレシピを拝見しただけではどんな料理になるかイメージできなかっただ。</p> <p>白身魚に軽く塩をして小麦粉をまぶして焼き色が着くまで、両面2～3分焼く、次に小松葉を食べやすいように1センチ切りにしてボールに入れニンニク、レモン果汁、オリーブ油、塩などを入れ、混ぜて5分ほど置きこれを焼いた白身魚にかけて皿に盛りつける。・・・これで調理終了。</p>	

(2)