

事業・同好会活動実施報告書 (2月分)

開催日・時間	令和7年2月25日(10:30~14:00)
開催場所	Bing front 5F
参加人員	会員 17人 家族会員 人

活動状況

先生のキャッチフレーズ・・・寒さに負けないで♡春はもうすぐ♡

レシピは

- ① 一人で作ろう中華丼
- ② 旬のわかめスープ
- ③ 大根とレモンの酢の物

広島県も例年になく雪が積もる日が多く、寒さも厳しく、男性料理教室参加者でも体調がすぐれない方もおり、参加者が少ないのではないかと気をもんだが、しかし、それでも17名の方が集まり、世話人としても少し安堵した。

今回はシニアな男性が一人でも作れる家庭料理ということで“中華丼にチャレンジ”した。

中華丼はご存じのようにご飯に盛る具が沢山あるのが定番、豚の細切れ、冷凍シーフード、白菜、人参、玉葱、もやし、葱、ウズラの卵など。

この具材をそれぞれの大きさに刻み、そしてこれらを炒め、前もって作ったスープで煮込む、更にカタクリ粉を入れ、とろみをつける。これでほぼ調理は終わり、あとはご飯の上にトロットした具をかけて出来上がり。

