

## 事業・同好会活動実施報告書

開催日・時間	令和7年6月24日(火) 10:30~13:30
開催場所	Big front
参加人員	22人
活動状況	<p>先生の今月のキャッチフレーズ。 <b>食欲と好奇心は落とさないで生き生きと!</b></p> <p>レシピ</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 名荷すし</li><li>② レンジで簡単鶏肉の照り煮 160kcal 塩分1.0g</li><li>③ 冷やし味噌汁~4人分 34kcal 塩分1.2g</li><li>③ 四白酢和え</li><li>④ 小松菜の塩麹漬け</li></ol> <p>これからの真夏を乗り切るにはピッタリのレシピシニア 男性でも簡単に短時間で調理できそう!</p>



開催日・時間	2025年5月21日(水) 10時
開催場所	Big front
参加人員	11人
活動状況	<p>先生の今月のキャッチフレーズ <b>「薫風かおる五月、花やさわやかな風をたのしみましょう」</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 炊き込みご飯をふんわかな卵焼きで包んでオムライス</li><li>② 新玉ねぎと鶏だんごのスープ</li><li>③ コールスローサラダ</li></ol> <p>今回の例会は何時に比較して参加者が少なく調理台4卓での調理となったが 各人が3品の中のレシピ1品ずつを担当して奮闘した。</p>