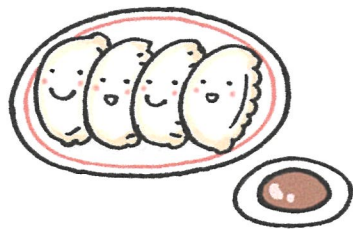


# R7. 10月8日 シニア（男性）料理教室

## メニュー

シソ入り餃子  
わかめのナムル  
中華スープ  
杏仁豆腐



今日の手順は…  
レシピを確認！



この白い粉なに？  
（白い粉言わないで～）  
杏仁豆腐を作る杏仁霜です

参加者 5名  
補助者 5名 +2名  
次回は 12月10日(水)  
ヘルスメイトさんと合同開催  
鯖とパゼリの Pasta です





キレイに包めました



お湯これくらい？

黙々と包みます



味噌を入れるのがミソ



上手く焼けた！



シニア料理教室(男性料理教室)を偶数月の第2水曜日に行っています。

”シニア”と名前がありますが男性ならば年齢を問わず参加できます、一緒にお料理しませんか？

偶数月第2水曜日 10:00~13:00 調理・食事・片付けまで

参加費 600円+お米1合 (忘れ等で持って来なかった場合は150円増し)