

R7. 8月6日 シニア（男性）料理教室

メニュー

冷やし中華 お好み焼き風厚揚げ
 トマトとシソのサラダ ゴマ団子



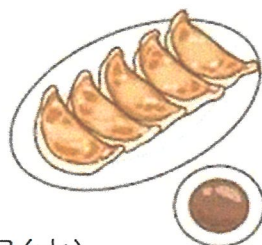
まずはレシピと手順を確認！



2人1組での作業なので
 さぼれません



参加者 7名
 補助者 4名+1名



次回は 10月8日(水)
 シソ入り餃子です



冷やし中華		トマトとシソのサラダ	
材料		材料	
中華麺	2玉	トマト	2玉
キュウリ	1/2本	シソ	2枚
人参	1/2本	オリーブオイル	適量
大豆	1玉		
卵	1個		
醤油	適量		
塩	適量		
作り方		作り方	
1. 中華麺は茹でて冷水で冷やします。		1. トマトは洗って、1cmの厚さにスライスします。	
2. キュウリは皮を剥いて、1cmの厚さにスライスします。		2. シソは洗って、1cmの厚さにスライスします。	
3. 人参は洗って、1cmの厚さにスライスします。		3. オリーブオイルを熱し、トマトとシソを炒めます。	
4. 大豆は洗って、1cmの厚さにスライスします。		4. 炒めたトマトとシソを冷まして、トマトとシソのサラダに合えます。	
5. 卵は溶いて、醤油と塩を加えて混ぜます。			
6. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
7. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
8. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
9. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
10. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
11. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
12. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
13. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
14. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
15. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
16. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
17. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
18. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
19. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
20. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
21. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
22. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
23. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
24. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
25. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
26. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
27. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
28. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
29. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
30. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
31. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
32. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
33. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
34. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
35. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
36. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
37. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
38. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
39. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
40. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
41. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
42. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
43. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
44. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
45. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
46. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
47. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
48. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
49. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
50. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
51. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
52. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
53. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
54. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
55. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
56. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
57. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
58. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
59. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
60. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
61. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
62. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
63. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
64. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
65. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
66. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
67. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
68. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
69. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
70. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
71. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
72. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
73. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
74. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
75. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
76. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
77. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
78. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
79. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
80. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
81. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
82. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
83. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
84. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
85. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
86. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
87. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
88. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
89. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
90. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
91. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
92. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
93. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
94. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
95. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
96. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
97. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
98. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
99. 醤油と塩を加えて混ぜます。			
100. 醤油と塩を加えて混ぜます。			



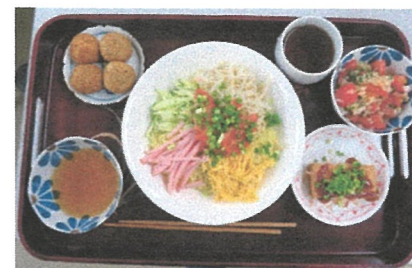
次の工程は何だっけ？



冷やし中華とサラダのトマト逆〜(°Д°)

疲れた〜と
座って団子作り

今回はスピード料理
なんだけどな〜



美味しかった！

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)