

## 令和6年度第5回男性料理教室実施報告

日時 12月4日(水) 9:30~12:00

参加者 10名

メニュー まぐろのゴマ漬丼  
里芋の翁煮  
ほうれんそうのしんじょ澄まし汁  
ツナ缶・ひじき・コーンのサラダ  
ゴマのパウンドケーキ

調理方法 まぐろの刺身をごまだれにつけておき、ご飯にのせて漬丼。  
里芋は皮をむき、電子レンジにかけて柔らかくしたものをとろろ昆布を入れただし汁で煮る。  
ゆでたほうれん草とはんぺんをみじん切りにしたものに、卵白と片栗粉を加えて混ぜ、団子状にしたものをだし汁で煮てスープにする。  
サラダは、缶詰のツナ・ひじき・コーンをポリ袋に入れてまぜ、好みにマヨネーズを混ぜて作りました。親子防災訓練で教えていただいた防災食です。



今年度最終の男性料理でした。ご参加ありがとうございました。