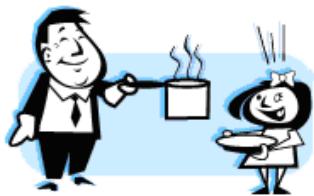


# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



## 「2008年度第3回料理教室」 2008.8.22

2008年度第3回料理教室が、8月22日（金）パナホーム大阪支社にて行われた。第3回も真夏にふさわしい「和風スパゲッティ」「ほうれん草煮浸しシラス和え」「ベーコンサラダ」の3品で、比較的初級向きヘルシー料理であった。

「和風スパゲッティ」は、今回は市販のソースを使用し、これにたまねぎ、セロリ、マッシュルームを加えた簡単なもので、私にもすぐできそうであった。パスタの茹で加減において、少し好みが分かれた。

「ほうれん草の煮浸しシラス和え」は、茹でたほうれん草に、だし醤油とシラスをかけたもので、これも簡単であった。

「ベーコンサラダ」は、ベーコンを油を使わず、とろ火でゆっくり、カリカリに焼くのがコツであるが、焦がしそぎたりしてうまく行かなかった。これにレタス、にんじん、たまねぎ、きゅうりを加えるのであるが、用意した野菜が多く、これだけでもお腹が一杯になりそうな一品となった。

例によって講師2人は自宅で予習をし、テキパキと指導され、食後のデザートにコーヒゼリーも提供され、満足の試食を終えた。

来月は「さばのカレーソテー」「蛤（はまぐり）の吸い物」「ごぼうサラダ」に挑戦する。



(報告、写真：吉川 亨)



調理する皆さん



調理する皆さん



調理する皆さん



これから楽しい試食です。

講師の吉野清実さんは前列左端、小川 淳さんは後列右から4番目(黒エプロン)



Back