

みんなボランティア

新しい発見・出会いの場を創造するボランティア情報誌
発行：宝塚社協ボランティア活動センター

退職後もいきいき!! 男の料理

「仕事をやめる前に、平日、外に出られることを探していたら。」「妻と二人で家において、お互いがしんどくならないために。」「何か楽しいことを始めたかったから。」「料理教室に参加するきっかけはいろいろ。」

宝塚いずみ会では、市内公民館などで『男の料理教室』を開催されています。レシピは、毎月のテーマに沿って、季節に合ったものをメンバーが順番に考えます。今月のテーマは『揚げ物』。えのき茸と生姜の炊き込みご飯・鶏肉のねぎソースかけ・チンゲン菜のベーコン炒め・南瓜の味噌汁・黒がね（くず粉を使ったデザート）の計5品を作りました。

みんなでワイワイと楽しく食事をした後は、「ご飯は生姜の香りがきいて美味しかった。」「味噌汁の具が多すぎたかな。」「もやしのひげを取るの大変。」「など、今日のレシピについての振り返りも。「料理だけじゃなく、新年会やゴルフも行ったりするんですよ。」とメンバーの石原さん。

現在、宝塚いずみ会の『男の料理教室』は、参加者を募集中。若い方も大歓迎。新しい仲間の輪を広げてみませんか。ご興味のある方は、宝塚社協ボランティア活動センターまで。

福祉センター（月曜日）のメンバー



男の料理教室

- ①西公民館 第2日曜日
 - ②東公民館 第2日曜日
 - ③東公民館 第4月曜日
 - ④中山台コミュニティセンター 第4日曜日
 - ⑤宝塚市総合福祉センター 第2月曜日
 - ⑥宝塚市総合福祉センター 第4日曜日
- 時間 9:00～13:00頃
参加費（食材費）1,000円

<p>宝塚いずみ会</p> <p>宝塚市総合福祉センター</p> <p>宝塚市総合福祉センター</p>	<p>宝塚いずみ会</p> <p>宝塚市総合福祉センター</p> <p>宝塚市総合福祉センター</p>
---	---

毎回ていねいなレシピ付き。

鶏肉のねぎソースかけ（4人分）

今月のレシピより

【材料】

- 鶏もも肉（皮付き） 400g
- 酒 大1
- 片栗粉 大5
- 長ねぎ 1本
- 生姜薄切り 4枚
- 揚げ油 適量
- A しょうゆ 大2
- 酢 大2
- 砂糖 大2
- 白ごま 大2

【作り方】

1. 鶏肉は一口大（4～5cm）に切り、酒を振って片栗粉を軽くまぶす。
2. 長ねぎと生姜は粗みじん切りにし、Aと合わせる。
3. 揚げ油を170℃に熱して①を揚げ、中までじっくり火を通す。揚がったら、熱々のうちに器に盛り、②をかける。