

## 第6回男性料理教室 実施報告

日時 11月1日(水)  
参加者 9名  
場所 美賀多台地域福祉センター  
メニュー 洋風イカめし  
丸ごとレタスのスープ  
柿なます  
りんご煮

新鮮な剣先イカに、冷凍エビピラフを詰めたトマト味の洋風イカめし  
生でサラダにしていたレタスを加熱してスープに使うというのも意外でした。



次回は、12月6日、鯛のアクアパッツァです。  
今年度最終になります。

以上