

「男の料理教室」第3弾  
失敗しない ご飯が進む  
**ローストビーフ と サラダ**  
しかも減塩

「男の料理教室」第3弾は“失敗しないローストビーフと御飯が進むサラダ”です。ローストビーフはグラム250円程度の安い牛肉で憧れのローストビーフを作ります。サラダは特に男性には「飯が食えない」と幾分不評な傾向がありますが、これは御飯もパンも進みます！しかも高齢者にとってありがたい減塩仕様です。

料理をするのが苦手な方も是非ご参加ください。もちろん女性の参加も大歓迎です。

— 記 —

- ・日 時：2024年4月12日（金）13時～16時
- ・集 合：JR中野駅南口改札口 12時50分集合
- ・会 場：Aimar studio 中野店（レンタルキッチン）  
中野区中野2丁目13-14 コウヘビル3F
- ・参加費：3,000円（材料費・お土産込）
- ・人 員：10名（講師1名含む）会場の都合で限定
- ・講 師：浅見憲一（シニアクラブ会員）
- ・料理名：「ローストビーフ」と「サラダ」



ローストビーフは固くなりがちですがきっと美味しく作れます。

サラダはシッカリ“おかず”になる「御飯の友」を作りたいと思います。

- ・食 材：準備します
- ・持参品：①三角巾、タオル、エプロンまたは前掛け  
②丈夫なフォーク（料理に使用）、箸（食べるため）  
③お持ち帰り容器（W15cm×D15cm×H10cm程度）

料理終了後その場であらかじめ準備したローストビーフと各自がお作りになったサラダで一杯と考えています。飲み物などは持ち込み自由ですので好みでご持参下さい。（ビール、お茶などは用意しておきます。）

当日作ったローストビーフは半日程度熟成したほうが美味しいのでお持ち帰りいただきます。

■ 参加申込：3月31日（日）までに下記いずれかに連絡

- ・田代 周 090-6147-0946 [shu.wga@ac.auone-net.jp](mailto:shu.wga@ac.auone-net.jp)
- ・榎本 享二 080-1084-6421 [kyojii-enomoto@icom.home.ne.jp](mailto:kyojii-enomoto@icom.home.ne.jp)