

## 2月同好会活動実施報告書

開催日・時間	令和8年2月18日(水) 10:30~13:30
開催場所	Big front
参加人員	16人

### 活動状況

男性料理教室の講師が田中さんから漆原さんに交代されました。

#### 今回は鶏の味噌トマト煮込にチャレンジ

今日のレシピ

- ① 鶏の味噌トマト煮込み
- ② レンチンもちもちサラダ
- ③ マシュマ ロミルクムース



レシピと手際よく分けられた食材を見たときにはどんな料理が出来るのかイメージが湧かず不安だった。

レシピを見ながら試行錯誤、まずは鳥の胸肉を大胆にそり切りにしてニンニク、マヨネーズで下味をつける次にフライパンで鶏肉の両面に焼き色を付ける。つぎに玉ネギ、シメジ、トマト水煮缶、味噌、更に水を加え10分余り煮る。

最後に味見をしてみる、私の好みの味でした。