

さがけ！男の料理塾
卒業生のつどい
だいどころ倶楽部
活動報告 R7年度第3回

日 程：令和7年10月28日(火)

天 気：晴れ☀

会 場：内郷公民館 調理実習室

参加人数：12名（ボランティア参加者10名）

こんなことをやります！

みんなで集まって簡単な昼食を作ります！（ご飯、みそ汁など）

作った料理は会食をしながら、参加者同士の交流を行います！

卒業生が自主的に集まって行う活動を応援します！

● 本日の実施内容 ●
調理の様子



ボランティアの方々よりたくさんの食材の提供ありがとうございました

完成した料理

- ・そうめんチャンプルー
（ゴーヤ、にら、人参、豚肉、卵 他）
- ・ズッキーニとじゃが芋のバター炒め
- ・いんげんの胡麻和え
- ・ズッキーニの塩こうじスープ
（ズッキーニ、じゃが芋、ベーコン 他）

ようやくと涼しくなってきましたが、ゴーヤやズッキーニなど、今年最後の夏野菜をみんなでおいしくいただきました！そうめんチャンプルーはなんとフライパン4個分！みんなで協力して炒めました。
次回12月には、いよいよ「さがけ食堂」を開催します！どんな料理になるか楽しみです☺

次回は 令和7年12月23日（火）開催

作成：地域包括ケア推進課
☎ 27 - 8575