

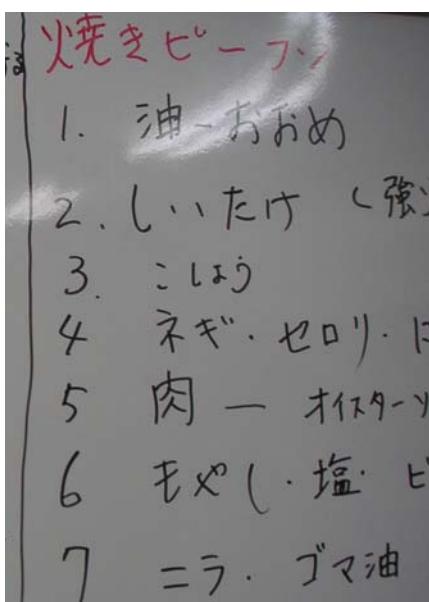
2007年12月1日(土)9時30分～名細公民館 「第9回・男のゆうゆう塾」

13回 台湾料理 (兜森ペイリンさん) 国際交流センター(久保田さん)

出席者(14名) 新免、南、戸田、弓野、青山、上野、斎藤、浦野、吉田、浅見、御菩薩木、山崎、金田、栗栖、



ピーマンの細切炒め。
 1. 油、味付け豚肉
 2. 竹の子、オイスター・ソース、しょう油
 3. ピーマン、とうばんちや
 4. しいたけ汁、コショウ・片切り
 5. ゴマ油 一出来上り。 2007.1



えびカリ・ソース
 1 油 多め + ゴマ油 少
 2 エビ、たけのこ → 小皿に並べ
 3 油 → 取る
 4 にんにく・しょうが・ネギ
 5 しお油、しいたけ汁、ケチャップ
 6 とうばん少々、酒・塩・コショウ
 7 味を見る。(ケチャップ追加)
 8 “ためたエビを入れる!
 9 片切り(様子を見ながら)
 10 ゴマ油、出来上り、残少し



