

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、斉藤、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. ショウ油.
3. ピーマン. とろぼんちや
4. しいたけ汁. コシコウ. 片くり
5. ゴマ油 — 出来上り.

2007. 12. 01

焼きピーマン

1. 油-おおめ
2. しいたけ (強)
3. こしょう
4. ネギ. セロリ. ト
5. 肉 — オイスター
6. 毛やし. 塩. ピ
7. ニラ. ゴマ油



エビチリソース

- 1 油 多め + ゴマ油 少
- 2 エビ. ためる → 小皿に炒
- 3 油 → 取る
- 4 にんにく. ししが. ネギ
- 5 しし油. しいたけ汁. 竹の子
- 6 とろぼんちや. 酒. 塩. コシコウ.
- 7 味を見る. (竹の子は細)
- 8 ためたエビを入れる!
- 9 片くり (様子を見ながら)
- 10 ゴマ油. 出来上り. 残し



