

「夏の健康料理研究会」

2005.7.30 (土)

15:00集合～買い物～お料理

16:15～開始

…21:10終了

宮本、木村、星、中田、田島、藤井、立居場の延べ7名、
大田区蒲田、立居場の自宅兼事務所で、やりました。

本日のシェフ 宮本君

15:30 ~

お料理開始!!!



食べ物メニュー

- ゴーヤチャンプル
- 茄子のみそ炒め
- ゴーヤ&オニオンスライス
- しめさば
- 納豆オムレツ
- ステーキ&モヤシ炒め
- 魚肉ソーセージ、モヤシ、キャベツの炒め物
- がめ煮





- 宮本シェフは、包丁とエプロン持参
- 手際がいいぞ～

< 料理ができるまで・・・ >

木村君は、山田先生の「マイド～倫敦」を読んでいる。

何気にステッパーで体脂肪を燃やそうとする田島君



お話している
ほっしょんと中田君



体脂肪比べ、木村君「この体脂肪計はまちがってる・・・」ヤバイね



第一弾の料理、
ゴーヤチャンプルーとゴーヤ&オニオンスライスができて、
さあ飲むぞ～



…まだ、体脂肪を燃やしている…





16:10 ~ カンパ~イ・・・あれっ、おれ写ってないぞ!!!



カンパ～イの撮りなおし

…疲れたのか？グラスの位置が、前より低いぞ

飲み物メニュー

- キリン淡麗 (プリン体、糖質カット) いろいろ気になるし…
- 缶チューハイ - 196
- 白岳しる
- ブリタの水





19時ごろ、藤井さんが到着・・・なぜかみんなでIQクイズ番組に挑戦



ひととよのDVD見ながら・・・あれっ、いつの間にか田島君が直ちゃんの隣にいるぞ～

デザート

- ハヤシ フルーツのデザート (藤井セレクト)





21時、お疲れ様でした、片づけして帰りましょうか～
でも、5時間も飲んでしゃべって…なのに、はじめたときと変わらない！
みんな強いね～

うまかった ばい おもしろかった ばい

- 反省は、なにせ不足が多かったこと
 - 調理器具は、なべ1、フライパン1しかなく…
 - 調味料は、砂糖も味の素も鰹節もなく…
 - 食器も小皿が足りなくて…
- でも、それをやりくりして、見事な料理を作ってくれた、宮本シェフに感謝！
- 資格試験でこれなかった人、仕事でドタキャンになった人… 等等、またやるから、今度は、きてちょ～ (^o^)/