

た か は し ん ぶ ん

こんにちは。今年もやっとボディビルの大会を終えたことで食事制限もなくなり解放された気分となって好きなものをたくさん食べられるはずでしたが入院して2日ほど断食していた高橋です。



大会結果は、千葉と社会人の一般、社会人マスタース40歳以上の部は絞れかけたため予想通り予選落ちでした。



千葉マスタース40歳以上の部は優勝しました。大会当日は、去年はハンバーグ（ただのそぼろになってしまった）を作成して失敗したので、今回はレシピを見ながら作って材料も牛肉100%だったというのもありとても美味しくできました。変な形に見えますが、お皿に2枚重ねになっているからです。巨大ハンバーグは2枚で1kgを超えています。レシピを見ながら作れば僕でも簡単に美味しく作れることを知ったので、入院中は自分でも簡単に作れそうなものを検索して退院後さっそく挑戦しました。



しかし、レシピを見ても難しいものもあり、こちらは厚焼き卵を作る予定でしたが全然巻けませんでした。他人に食べさせるわけではないので練習するつもりもないし、味さえよければそれで良いのです。



それから大会の終わりそうな頃になぜか急に食べたくなったナポリタンです。具たくさんナポリタンは簡単でとても美味しかったです。これは、調味料が足りなくて自分でアレンジして適当に入れた調味料が良かったのか奇跡的に美味しくなったためもう作れません。また、今となってはその調味料が何だったのかも忘れてしまいました。最後の写真はジャージャー麺を作りたいのですが、麺がなくてご飯にのせてみました。具



はレシピの3倍です。簡単な料理で美味しいものが作れることを知り料理にはまりそうです。

あなたレター名「たかはしんぶん」

発行編集責任者 DOG 株式会社 高橋 宏行 取得資格 日本代協認定保険代理士、損害保険特級資格、損害保険代理店専門試験、生命保険ライフコンサルタント、簿記2級、珠算2級、商業経済3級、腕相撲1級、水泳2級、英検4級、運行管理者ほか

住所 千葉県柏市南逆井1-7-20-202

携帯電話090-8442-4988

電話0120-109-048 ファックス04-7136-1385

メール takahashi@hokendog.co.jp

hokendog001@yahoo.co.jp