参加者：石田氏、久連石氏、片山氏、横地（多）さん

参加者：鈴木氏、大藤氏、海老原氏、大澤氏

参加者：石川氏、間淵さん、脇所（筆者）

中華スープにトマト、卵を入れる

手羽先鶏肉を表側からフライパンに入れ、こんがり焼きが入ればひっくり返す。長ネギは斜めに切り込みを入れて焼く。

鍋にスープを入れて、青梗菜を加えてからトマトを入れる。火が通るとトマトが浮き上がり、そして溶き卵を周りから流し込み静かに攪拌する