



男の料理

訪れた本格的な夏！気温がぐんぐん上昇するとともに、夏野菜たちもすくすくと育ちます。

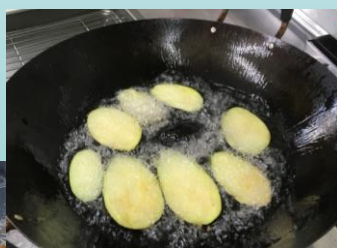
家庭菜園の定番、キュウリとナスを味わい尽くします！



揚げナスの握りずし
とろりとしたナスが最高

麻婆キュウリ
油やひき肉もしつこさを感じません。

パイナップルとキュウリで作る
スムージー。青臭さはなく、飲めばスーッと体も気分も涼しく
なりますよ！ 超おすすめ！



★メニュー★
揚げナスの握りずし
麻婆キュウリ
酢豚
揚げ浸し
キュウリの
スムージー

7/20(初級@ハーツ学園)
7/22(定例@ハーツ羽水)
講師: 出倉弘子氏

