

# 男の料理

暑い季節には暑い国の料理を！中華とエスニックの折衷メニューでした。豆板醤やナンプラー、ハーブとごま油で、ちょっとスパイシーに香り高く仕上げて、酸味をうまく効かせると、食欲がアップします！



夏野菜フォー



鶏手羽の梅味噌蒸し



フォーとは米の麺で、ベトナム風の料理です

ゴーヤの炒飯



ご存知のゴーヤチャンプルーの具が炒飯になりました

テーブルで3分で出来上がり！



あっという間のコーヒーゼリー

★定例 8月5日(ハーツ羽水にて)  
☆初級 8月10日(ハーツ学園にて)  
講師：出倉 弘子氏

