

毎週土日午後1時から

# ひとてま食房



毎月テーマは、変わります

## 6月のテーマ 「サッと作って、パッと食べたい冷たい麺」

サッと作って、パッと食べたいから  
気軽な材料で具やたれを工夫して  
いつもと違う冷たい麺。  
豚とトマトのピリ辛だれの冷たい麺に、  
蒸し茄子のごまだれ。

夏野菜にピッタリの2種のたれ、いろんな麺に合います。  
(豚とトマトのピリ辛だれの冷たい麺と蒸し茄子の胡麻だれの試食の他  
お持ち帰りできます)



## 7月のテーマ 「元気になる夏ごはん」

具沢山のまあるいお豆腐のハンバーグに、  
夏のお日さまみたいに鮮やかな色のパプリカとにんじんのスープ。  
暑くても、ちゃんと食べることがとっても大事。  
より厳しい今年の夏、  
みんなが元気にのりきれますように。

(お豆腐のハンバーグとパプリカとにんじんのスープの試食の他、  
お持ち帰りできます)

