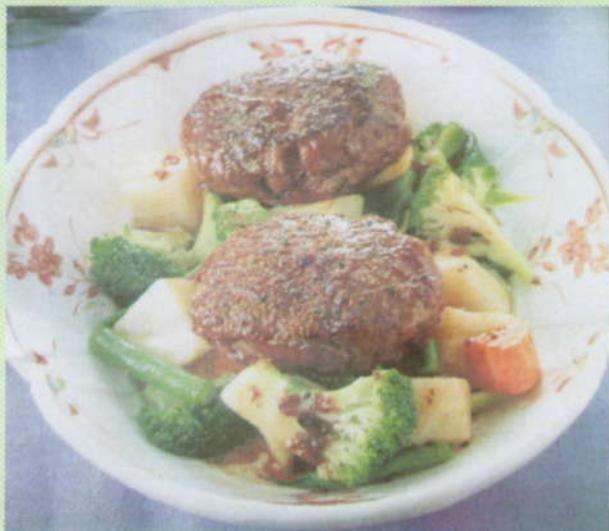


2006

9月のレシピ



♥和風ハンバーグ♥



♣フルーツポンチ♣

みなさん、お元気ですか？お久しぶりです。さて、今回は和風ハンバーグ定食ということになりました。デザートには大好きなフルーツポンチがつきます。楽しみです。卵の花なんか自分で作るのは始めてなんていう人、多いんじゃないかな？

夏、暑かったですね。でも宮下は今日はもう長袖で働いています。季節の進み方の早いこと、本当に驚いてしまいます。10日は、障害者スポーツ大会なんていう人もいますね。食欲とスポーツの秋？太らないように健康に暮らしましょう。それでは、お会いできる日を楽しみにしています。

開催日：9月9日（土） 場所：さんとぴあ飯田 調理実習室



♠卵の花♠



◆浅漬け&豆腐の味噌汁◆