

## ♪ 6月の手打ち麺教室 レポート♪

6月は、炸醬麵（ジャーチャーメン）に挑戦です。

粉を良くこねて、30分程度ねかせてから麺棒で延ばし、うどん位の太さに切りそろえて茹でます。肉みそをのせて、夏野菜をトッピングすれば完成！

先生特製の杏仁豆腐も一緒に、いただきます！



試食タイム

## ♪ 7月のお料理室 レポート♪

7月は汗をかくことで、気や血を消耗しやすい季節なので、夏の暑さを乗り切る薬膳メニューです。



### Menu

- ・ トウモロコシごはん
- ・ ゴーヤのファルシー
- ・ 夏野菜と金針葉の  
ナッツ入り酢炒め
- ・ 冬瓜と自家製麩豚のスープ
- ・ 桃のデザートと薬膳茶

