



野菜ソムリエプロによる 野菜の見分け方&簡単レシピ

芝園公民館主催

野菜ソムリエプロから野菜の目利き、栄養、素材に合わせた調理方法など
学びませんか？
そして、野菜の魅力にふれてみましょう！
今回は、夏野菜を使ったとっても簡単レシピです♪

講師：日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエプロ



第1回
とうもろこしご飯
オクラのねばねば和え



第2回
きゅうりのさわやかご飯
ピーマンのツナチーズ焼き

第3回
トマトの卵ビーンズスープ
蒸しナスとゆで卵の味噌マヨネーズサラダ



二次元コードを読み取って
ご視聴ください。

