

2026年度 山陽カルチャー料理教室

日時:7月8日(水)

テーマ:乗り切ろう猛暑! 夏バテ対策

～水分補給、夏野菜の活用法～

〈献立内容〉

- ・とうもろこしご飯
- ・鰯と夏野菜の南蛮漬け
- ・茄子のチャンプルー
- ・和風ジュレサラダ

