



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

213

コアラママ

タイトル:

学習資料

7月の学習資料が届きました。

オクラは、茹でて塩昆布とにんにくしょうゆで和えました。

梨・キュウリは藻塩でからめ、レモン汁・えごま油・でさわやかサラダに。
今年の梨も甘くて美味しいですね！

