

新聞

2024年7月発行

発行者 大塚 健

このお料理は

1. 材料は新鮮な野菜と肉を主に使います。
 2. 味付けはシンプルで、素材の味を活かします。
 3. 調理方法は煮込みや蒸し焼きなど、栄養を壊さないように心がけます。
 4. 食卓にはお茶や漬物も欠かせません。

大塚 健

大塚 健

大塚 健

1. 材料は新鮮な野菜と肉を主に使います。
 2. 味付けはシンプルで、素材の味を活かします。
 3. 調理方法は煮込みや蒸し焼きなど、栄養を壊さないように心がけます。
 4. 食卓にはお茶や漬物も欠かせません。

12月の予定

12月の予定は、毎週木曜日の夜に開催される「お料理教室」です。この教室では、大塚健先生から、季節ごとの旬な食材を使ったお料理の作り方を学びます。また、お茶や漬物の作り方も教えていただきます。興味のある方は、ぜひお申し込みください。

