

いつもの食卓に愛情いっぱいプラスワン！  
料理に興味のある30～80代の10名の男性が集まり、二人一組で、調味料の計量から片付けまで  
楽しく料理を作りました。

本日のメニューは、  
食物繊維たっぷり「もち麦ごはん」 この暑い夏にはピッタリの「スペアリブの中華ピリ辛蒸し」  
さっぱりとした「切り干し大根の酢の物」 夏野菜の入った「トマトとセロリの卵スープ」  
そして、おしゃれな「カラフル白玉サイダー」の5品を1時間半で仕上げました。

