



さあ、9月になりましたがまだまだ暑いですね(*_*). 夏バテしてませんか? 弱った体は美味しい物を食べるのが一番☆頑張っって暑さを乗り切りましょう!!

弱った体を元気にしよ~

超カンタン ☆レシピ☆
~これなら食べれるゴーヤ編~



トロンちゃんで購入できます(^.^)

パナホームさんのイベントにおじゃましました

たくさんのお出逢い
笑顔に感謝
暑かったけど
楽しかったですヨ☆
また、呼んで
くださいね(^.^)

①油で塩もみゴーヤを炒める
②玉ねぎも炒める
③水切り豆腐投入
④だしパックの中身を調味料として入れる

トロンちゃんではイベント出張いたします!!
お問い合わせください

材料 (4人分)

ゴーヤ1本	だしパック1袋
玉ねぎ1個	ポン酢少々
もめん豆腐1丁	油 大さじ1
タマゴ1個	かつおぶし少々
	塩少々

⑤タマゴを流し入れ火を止める

できあがり(^.^)

ある日のランチBOX

このボリュームでなんと!!

500 円

会議弁当などにどうぞ!!

コーヒーも夏バテに効く!? コーヒーに合うのは???

coffee豆は熱帯地域で作られているものですね!
コーヒーには適度に体温を下げ利尿作用や発汗作用があるとされています(^.^)

パバでしよ!!



トロンちゃんのパン屋さん

広島市南区宇品西2丁目16-51ベイシティ宇品

082-255-1224

があるところですよ!!