

2014

7



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 海の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

夏といえばカレー! 夏野菜はビタミンCが豊富で、夏バテ予防に効果的。ナスやオクラなど、お好みの野菜でオリジナルカレーを作ってみよう!

2014

8



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	FRI
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 やさいの日						

熟したイチジクを皮付きで4等分し、クッキングペーパーにのせ120度のオーブンで90分、ひっくり返してさらに20分加熱すれば、ドライイチジクの完成!