

ほっとはうす のばら

日替わり弁当メニュー **¥380**

☎ 084-926-7591
繋がりにくい時はこちらまで↓
☎084-928-4647

<p>月 8月9日</p> <p>お休み</p>	<p>火 8月10日</p> <p>豚のしょうが焼き きゅうりとちくわの チリソース えびしゅうまい</p>	<p>水 8月11日</p> <p>NEW</p> <p>塩レモンからあげ ししとうの 甘辛炒め 卵焼き</p>	<p>木 8月12日</p> <p>お盆休み</p>	<p>金 8月13日</p> <p>お盆休み</p>
<p>月 8月16日</p> <p>エビフライ 煮豆 ゴーヤチャンプル</p>	<p>火 8月17日</p> <p>鶏マヨ かぼちゃ煮 酢の物</p>	<p>水 8月18日</p> <p>和風おろし トンカツ ナポリタンサラダ 高野豆腐</p>	<p>木 8月19日</p> <p>ハッシュドビーフ スクランブルエッグ ブロッコリー</p>	<p>金 8月20日</p> <p>チーズハンバーグ マッシュポテト ほうれん草の バター炒め</p>


「ゴーヤ苦み取りの裏ワザ！」

毎日暑い日が続いていますね。
熱中症の予防のために水分補給をこまめにして、気を付けていきたいですね。

今回は、夏野菜「ゴーヤ」の苦みを和らげるための裏ワザをご紹介します。
ゴーヤの苦みを和らげるには、
「ゴーヤを砂糖：塩（2：1）で揉み込み、
出てきた水分を捨て、ゴーヤは洗わずにそのまま料理に使う」と
いいみたいですよ～(^▽^)

この方法でゴーヤが苦手なQOOさんも食べることが出来ました！
暑さをぶっ飛ばせ！の味でした！！

新メニューの「塩レモンからあげ」もぜひご賞味ください！




※ご注文は**8:30**より受付
10:00にオーダーストップ

のばら弁当 380円
(おかずのみ320円、ごはんのみ60円)

	ごはん：（普通）	220g
	（小盛り）	150g
	（大盛り）	330g