

# 野菜がメイン・旬の野菜おすすめレシピ

パルシステム千葉 キューブ館山

11月16(火) 館山市からオンライン配信

【募集案内】

オンライン de パルシステムのつどい

11月①

**\* 野菜がメイン \***  
**旬の野菜おすすめレシピ**



えっ？野菜がメインに〜〜！？なるんです！！旬の野菜を使った主役になる簡単なおすすめレシピを、キューブ館山サポーターで野菜ソムリエプロの安西理栄さんに教えていただきます。一緒に作ってもOK、見るだけでもOKです！おいしい野菜レポートを増やしましょう(^\_^)

開催日：11月16日(火) 開催時間：10:30~12:00  
募集定員：16名(ご自宅からのリモート参加です)  
準備するもの：食材と調理器具

※当選された方には別途詳細をご案内致します。  
お申込み必切：11月1日(月) 15:00まで

\*メニュー\*

- ・れんこん&さつまいも & スペアリーブの洋風炒め煮
- ・菜花のナムル



お申込みはこちら

## 当日の様子

【講師】野菜ソムリエプロ 安西氏

【メニュー】・れんこん、さつまいも、スペアリブの洋風炒め煮  
・菜花のナムル

【参加組合員】13名

参加者は自宅からオンライン参加。一緒に作ってもOK、見るだけでもOKとしましたが半数の方が一緒に作られていました。

オンラインなので参加者がおいていかれないよう、途中で声を掛けながらの進行ができました。カメラワークも問題なく、ご参加いただいた方にも見やすかったと声を頂きました。

講師より旬の野菜を使ったレシピの他、野菜の保存方法など教えていただきとても参考になりました。