



I・V・Aレポート

認定No.

4

ニックネーム:

ミサキ

タイトル:

いわきのほうれん草で野菜オムレツ♪



はじめまして＊いわき野菜アンバサダーのミサキです！

現在わたしは妊娠9ヶ月で、

赤ちゃんのためにも葉酸をたっぷり摂取したいので、
マルト好間店の「地場やさい生産者グループ」コーナーより、
新鮮なほうれん草を買ってきて、野菜オムレツを作りました！
栄養価を失わないように、仕上げ直前にほうれん草を加えて炒め、

軽く火を通しました。色からもわかるように、

ほうれん草の味わいがとても深く、

簡単に作れるので、夫にも大好評でした！

見た目にもカラフルで、お子さんがいらっしゃる家庭でも

喜ばれる時短料理だと思います！

みなさんも、ぜひお試しください☆