



I・V・Aレポート

認定No.

25

ニックネーム:

Mizuki

タイトル:

いわきのトマトでトマトソースパスタ、
キャベツでキャベツメンチを作りました



いわき野菜アンバサダーのMizukiです。
今日、直売場でトマトとキャベツを買ってきたので野菜たっぷりの
トマトソースパスタとキャベツメンチを作ってみました!!
トマトソースパスタは細かくきざんだトマトでソースを作ってるの
で栄養満点です!!ミニトマトと添えてフレッシュにしています。
キャベツメンチはみじん切りにしたキャベツを混ぜているので、野
菜が苦手なお子様もおいしく食べられると思います!!
2歳の娘もおいしいと食べてくれました。
皆さんも、ぜひ作って食べてみて下さい!!