



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

148

shizu

**タイトル:** インゲンマメの黒ごま和えを作りました。



こんにちは！いわき野菜アンバサダーのshizuです。  
レポート提出をして送って頂いた「インゲンマメ」で、  
黒ごまをたっぷり使った「黒ごま和え」を作りました。  
いわきの農家さんが、丹精込めて作ったインゲンマメ…柔らかくて美味しくできました  
たくさん頂いたので「新ジャガイモの煮物」にも入れました。  
昔からの定番料理ですが、素材が新鮮で良いものだと、ひと味違いますね。  
皆さんも定番中の定番…作ってみては如何ですか。