



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

179

nagiru

タイトル:

旬の野菜セットのエリンギで
ソテーを作りました♪



4月レポート分で当選させて頂きましてヽ(@°▽°@)ノ、
いわきの「おいしいきのこ エリンギ」と「あかい菜園さんのミニトマ
ト」を送って頂きました。

今回はエリンギでソテーを作りましたよ。

・材料 豚バラ肉（焼き肉用）、エリンギ、ズッキーニ
エリンギとズッキーニを豚バラに合わせて縦にスライス、炒め、砂糖、
しょうゆ、塩コショウで味付け。

こってり、満腹感もあるのに、エリンギとズッキーニでヘルシーに。
エリンギはうまみはあるのに、自分が、自分が、と主張してこないのも、
何に合わせても美味しく大好きです。ありがとうございました。