



I・V・Aレポート

認定No.

4

ニックネーム:

ミサキ

タイトル:

おかずのもう一品に
インゲンで…



こんにちは*いわき野菜アンバサダーのミサキです！

私事ですが…アンバサダー就任時は妊婦でしたが、3月に無事出産し
3ヶ月が経ちました。

母乳のためにも、いわき野菜をたっぷり食べて、ますます健康に過ご
したいと思います！

今回は、レポートをさせていただき、IVA事務局より抽選でいただいた【インゲン】を使い料理しました!!茹でたインゲン・シーチキン・
鰹節・マヨネーズ・塩コショウ・昆布つゆを混ぜ合わせるだけの簡単
料理です！

ごはんのおかずにもう一品欲しいときや、常備菜としても便利です！
みなさんも、ぜひおためしてください！