



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

179

nagiru

タイトル:

2月の「学習資料」 レポート

2月プレゼントとして、いわき産直野菜と加工品セット（えごまドレッシング、芽キャベツ、アスパラガス、菊芋）を頂きました。

アスパラガスは茹でるかベーコン炒めで食べる人が多いのですが、ちょうどTVでビスマルク風の簡単レシピの紹介をしていたので、ビスマルク風にチャレンジ。

アスパラは下3cmくらいの外皮を剥き、オリーブオイルを敷いたフライパンで蒸し焼きに。軽く塩をふる。

卵は、水を入れた耐熱容器に割入れ、数か所に爪楊枝で穴をあけ（爆発防止）レンチン（40秒程度）お皿にアスパラ、卵をのせ、チーズを削りかける。胡椒をお好み量かける。

簡単に映え料理が出来ました。
シンプルにアスパラ本来の味が楽しめてお勧めです。

芽キャベツは半分に切って、ハムやスナックエンドウとバター炒めに。
こちらも見ただ目かわいく、おいしかったー♡

菊芋は素揚げにして頂いてみようと思います。
えごまドレッシングもとっても美味しそうで楽しみです。
またレポートします。

