



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1617

Mie

タイトル:

5月分学習資料 その1～モロッコいんげん、
おかひじき、ラディッシュ(二十日大根)～

☆モロッコいんげんは、ラディッシュと一緒に胡麻和えにしました。

☆おかひじきは、カリウム、カルシウムを
たくさん含む食材だったことを初めて知りました。
いわき産の椎茸とオリーブオイル、にんにく、鷹の爪でサッと炒め、
シャキシャキした食感を味わいました。

☆ラディッシュは、ラディッシュおろしにしてみました。
色が綺麗なのでのでしらすに添えたら、
いつもの「しらすおろし」とは違い、華やかになりました。

