



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

179

nagiru

タイトル:

5月の「学習資料」 レポート

5月分学習資料（ブルーベリー、いんげん、ラディッシュ、おかひじき）が届きました。いつもバラエティに富んでワクワクしながら段ボールを開けています。

ブルーベリーは大粒で優しい甘さ。やっぱり生は美味しいですね^^アントシアニンは目にいいと聞くので今後も積極的に食べたいです。

いんげんは、夏野菜のトマト煮込みに、ラディッシュはサラダに入れていただきました。おかひじきは初めてだったのでネットで調べて、さっとゆでて太い茎は除いて和風ドレッシングで和えたのですが、食感が最高！！

スーパーや八百屋でも見たことないような気がします。

もっと広まってほしいなと思いました。

いわきではどんな食べ方をすることが多いのか、気になりました。

