



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

226

トマトのヘタ

タイトル:

びっくりエリンギで大満足♪



暑中お見舞い申し上げます！いわき野菜アンバサダーの
「トマトのヘタ」です。いわき野菜が届いたので、
早速調理開始☆

自家製のナスとともにバター醤油炒めにしました。エリン
ギがこんなにびっくりしているなんて！

食べ応えばっちりです！

買ってきたツルムラサキは、茹でて、めんつゆ+マヨ。
このツルムラサキですが、福島が収穫量上位ってほんとで
すか？びっくりです。

ネバネバ野菜をたくさん食べて、夏バテ予防したいですね。