



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

412

Mr.チェリー

タイトル:

いわき野菜届きました



届いた、いわき野菜で早速夕ご飯。毎日の猛暑で、  
すっかり夏バテ！キッチンにも立ちたくないの、  
ラクチンの一鍋料理！

トリのウィングを焼き、その油でタマネギ、トマト、  
いただいたジャガイモ、エリンギを並べ、  
そこにサンシャイトマトジュースを少し入れ  
蒸し煮して出来上がり！

彩りのシシトウとミニトマトは我が家の菜園から。  
デザートは福島県産の桃、あかつきです。ブルーベリーは  
庭から収穫。リッチな夕ご飯になりました。  
エリンギの残りでもう一品。切り昆布とえごま油で炒めて、  
麺つゆと七味唐辛子で味付け。

ビールのおつまみ完成。夏バテ解消できそうです！！