



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

25

Mizuki

タイトル:

☆いわき“まるごと”マルシェ☆



ヨークベニマル新谷川瀬店の屋外スペースにて「いわき“まるごと”マルシェ」が開催されてました!!

そこで川部自然農園さんのかぼちゃに目が止まり
2つ購入しました(^-^)

見るからに美味しそうなかぼちゃ♪

家に帰り、早速かぼちゃドーナツにしました!!

かぼちゃをふかして潰したものに、おからを混ぜて
砂糖・卵・牛乳・ホットケーキミックスを加えて
混ぜ合わせ丸めます☆
油で揚げて完成です!!

かぼちゃとおからで栄養満点のおやつが出来上がり♪
皆さんもお試しあれ(*^^*)