



I·V·Aレポート

認定No.

311

ニックネーム:

ママ

タイトル:

ししとう



緑の野菜、今が旬なものは沢山ありますが、そのひとつに
“ししとう”があります。

どんな料理にしようかよく分からないかもしれませんが、そ
んな時は定番の、天ぷら、野菜炒めなら簡単で美味しく出来
ます。

こってり系が苦手な時は納豆に刻んで入れたり、卵焼きの時
に細かくして混ぜると黄色と緑で見た目も鮮やかです。

さて、今日の我が家は天ぷらにしよう！