



I・V・Aレポート

認定No.

25

ニックネーム:

Mizuki

タイトル:

キャベツの蒸し焼き&  
オニオンスライス温玉のせ♪



野菜アンバサダーのMizukiです(\*^▽^\*)

今回は直売場で購入したキャベツを使って、キャベツの蒸し焼きを作りました☆  
キャベツを8等分に切り、フライパンで蒸し焼きにしました。

ソースは大野水耕生産組合で購入したトマトを使って  
ガーリックトマトソースにしました(\*^^\*)

シンプルな味付けなので、野菜そのものの味が感じられるお料理です!!

もうひとつは、直売場で購入した玉ねぎをスライスして、  
その上に削り節と温玉をのせました☆

ポン酢で食べるのがオススメです!!とてもさっぱりしているので、  
ヘルシーでダイエット中にも最適です(\*´▽`)

皆さんも是非、お試し下さい!!