



I・V・Aレポート

認定No.

4

ニックネーム:

ミサキ

タイトル:

ほうれんそうで  
冷蔵庫のお掃除レシピ②



こんにちは＊いわき野菜アンバサダーのミサキです！

私は出産間近で、産後しばらく里帰りするため、  
冷蔵庫のお掃除も兼ねて作ってみました！

《ほうれんそう入りお揚げ煮》

昔、母がよく作ってくれていたのを思い出して作ってみました！

約半分にカットして油揚げのポケットをつくり、  
そこに余った野菜(今回は、人参・いわき産ほうれんそう)と  
卵を入れて煮込みました。

今回は卵を半熟にしたくて、ほどほどに火を通したあとは余熱で  
味を染み込ませました。

ほうれんそうも、ふっくらジューシーに仕上がりに、卵も半熟になりました！

冷めても美味しいので、お弁当のおかずにもピッタリです！

みなさんも、ぜひおためしてください！