



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

226

トマトのヘタ

タイトル:

今が旬なのか？ブロッコリー！



こんにちは。いわき野菜アンバサダーの「トマトのヘタ」です。

イトーヨーカドーのいわき産野菜コーナーで、

ブロッコリーを買いました。

なぜか、山のようにブロッコリーが積んであったのです！1房1房、

とっても大きくてずっしりしています。

さっと洗ってレンジでチン♪オリーブオイルをかけて

ヘルシーに頂きました。

茎の部分も以前より柔らかくなってきましたよ～今が旬なのか？

お弁当のおかずの常連さんでもあります。

今回はかぼちゃのサラダを巾着風に

ちょこんとかわいくしてみました。