



I・V・Aレポート

認定No.

226

ニックネーム:

トマトのヘタ

タイトル:

赤、緑、黄色がないな。



こんにちは。トマトのヘタです。いわき産のシャキシャキ葉物野菜がたくさん売り場に出てきましたね。

サニーレタスやトマトはよくパンにのせて食べます。

色もキレイだし、食べ応えもバツグンです！

トマトはミネストローネが好きですが、今回「トマトご飯」に挑戦してみました。挑戦と言っても...小さく切ったトマトを

オリーブオイルでご飯と一緒に炒めて味をつけただけですが、

トマトは、炒めたら甘みが増した気がします！

トマトご飯はカレーなんかにも合うと聞きましたよ～