



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1619

チームかえで

タイトル:

冬のお野菜 カリフラワー



こんにちは。  
いわき野菜アンバサダーの  
チームかえでです。

大きなカリフラワーが売っていたので、  
大鍋で茹でました。

軸に包丁を入れて  
小房に分けるのは大変でしたが、  
サツマイモやレンコン、  
ウィンナーを炒め  
カリフラワーを加え  
とろけるチーズをかけてグリルで焼くと  
子供たちも喜んで食べてくれます。



寒い冬にぴったりの  
シチューにもカリフラワーを入れて、  
食べ応えのあるシチューに変身です。