



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1612

Nanadai

タイトル:

いわきゴールドしいたけでゴージャスな一品☆



こんにちは！いわき野菜アンバサダーのNanadaiです。

いわきゴールドしいたけを使って焼うどんを作りました!(^^)!

いわきゴールドしいたけは香りがよく、
舌触りが滑らかで弾力ある椎茸です(^^♪

醤油ベースの和の風味のうどんとも相性ばっちり！

さらに醤油と椎茸で色の濃淡を演出しました☆

椎茸にはビタミンDが豊富に含まれています☆

ビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける働きがあるので、

カルシウムが豊富な小魚や昆布と組み合わせて食べると◎

食味と栄養価に富んだいわきゴールドしいたけ☆

是非とも食べてみて下さいね🌸