



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1620

coco-nuts

タイトル:

12月学習資料より
「にんじん」 「キャベツ」



こんにちは。

いただいた12月学習資料の、
白石ファームさんのにんじんとキャベツの献立。

色鮮やかで生でもとっても甘いにんじん。
青海苔を混ぜたパン粉で「にんじんフライ」と、
もち麦と一緒に「にんじんのポタージュ」。

キャベツはオリーブ油との相性抜群。
にんにくとアンチョビと炒めて「キャベツの巣ごもり」と、
塩麴で炒めてロースハムと一緒にサンドイッチに。

どちらも、火を通すと余計に素材の甘さが引き立ちます。