



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

311

ママ

タイトル:

煮物美味しく出来ました😊



さといも、大根、こんにゃく、厚揚げ、  
ファーマーズさわさんの原木しいたけで煮物作りました。

味付けはつゆだけ。

コツというほどでもないですが、  
落とし蓋と冷めるときに味が染み込むので  
30分くらい経ってからの方が美味しくなります😊

ひと鍋食べられちゃいますが、  
糖分とかの取りすぎになるので、どんぶりでガマンガマン🍲