



I・V・Aレポート

認定No.

25

ニックネーム:

Mizuki

タイトル:

☆プチヴェール☆



野菜アンバサダーのMizukiです(*´▽`)

先日、TVで話題になっていた『プチヴェール』。

ケールと芽キャベツの掛け合わせ野菜で、春に食べたい体に良い野菜

No.2と言われていて、食物繊維が豊富のようです!!

直売場で発見したので買ってみました(*^▽^*)

同じく直売場で購入した玉ねぎ・にんじん・じゃがいもでシチューを

作ったので、さっと茹でたプチヴェールを最後に加えてみました☆

クセもなく美味しく食べられました(*´ー`*)

皆さんも、お試し下さい!!