



I·V·Aレポート

認定No. ニックネーム:

1823

メダカさん

タイトル:

りっぱな かぶを買いました



ファーマーズマーケットいがっぺさんで
りっぱな かぶを買いました。

見るからに 柔らかそうで、
白い根っこの部分は、ぬか床へ。
葉っぱは、さっと湯通しをしてから 細かく切って
ニンジンと 味付けツナ缶といっしょに、
少しの油で汁が無くなるまで炒めます。
最後に、ごま油と白ごまを混ぜて出来上がりです！

味付けはツナ缶だけでとても簡単なので、
葉っぱ付きのかぶを見つけたらお薦めの料理です。

ぬか漬けも、柔らかく甘みがある美味しいかぶに仕上がりましたあ。