



I·V·Aレポート

認定No. ニックネーム:

311

ママ

タイトル:

ホント、学習資料の野菜です



### コールラビの 大葉梅肉サラダ

材 料 (2~3人分)

- ・コールラビ中: 1玉
- ・大葉: 5枚
- ・梅干し (減塩でないもの)
- ・塩: 少々
- ・顆粒昆布だし: 少々

学習資料の野菜が届きました。

料理したことのない  
コールラビが入っててホント、  
学習の野菜です。

でもレシピも入ってて良かった😊

サラダ、ナムル、豚バラ炒めなどで  
夕飯メニューに最適です。

因みに

コールラビは  
いわきの  
どこで栽培されてるのかなー

いわき野菜に  
またまた興味が湧きました。