



I·V·Aレポート

認定No. ニックネーム:

1612

Nanadai

タイトル:

いわき野菜で食卓を鮮やかに演出

こんにちわ！いわき野菜アンバサダーのNanadaiです。  
魅せる課さんから「学習資料」が届きました♪  
いわき産直野菜セットです。

きゅうり、ズッキーニ、インゲン、  
ニンジン、トマト、ツルムラサキ

色とりどりの新鮮なお野菜達を早速調理しました(^\_^♪

イボの付いた（新鮮な証）コリコリきゅうりと  
真っ赤に熟した大玉トマトは  
タコと一緒にイタリア風サラダに

鮮やかな緑のインゲンとツルムラサキは  
白身魚と一緒に和風パスタに

インゲンとニンジンは肉じゃがに

濃緑でみずみずしいズッキーニは  
野菜炒めとカレーに（カレーにはニンジンも使いました）

どのメニューも野菜の力で彩りと栄養価アップ！  
みんなおいしかった～!(^\_^)！  
食べて美味しく、見て楽しく、  
いわき野菜が皆様の食卓で輝きますように☆



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1612

Nanadai

タイトル:

いわき野菜で食卓を鮮やかに演出

