



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

226

トマトのヘタ

タイトル:

辛子味噌

夏によく作るのが「辛子味噌」。

こちらは地域のイベントでも作ります！

我が家の場合は少し甘さもあり、

味噌ととうがらしと砂糖、卵が入っています。

味噌つながりで、時々食べたくなるのが「味噌おにぎり」。

こちらは味噌とみりんを混ぜて、おにぎりに塗って焼いているだけです。

今が旬の青シソをぺったんこすれば、見た目も良くなります。

ブルーベリーもたくさんなっていますよ^^

ジャムにしてホットケーキにのせてよく食べます。

いわきの夏野菜をたくさん食べて、夏バテしないようにしたいですね。

