



I・V・Aレポート

認定No.

179

ニックネーム:

nagiru

タイトル:

ファーム白石の
採れたて野菜祭り♪ 1



こんにちは。

先日家族がファーム白石さんの採れたて葱&キャベツ&
ブロッコリーを持ち帰ってくれたので、
我が家で野菜祭りをしました。

まずは、キャベツをスムージーにしましたよ。

材料はお好みですが、さっとゆでたキャベツにバナナ、氷、カルピス
を入れミキサーに。

とても甘いキャベツだったので、とっても美味しかったです。

第2弾に続きます。