



I・V・Aレポート

認定No.

1612

ニックネーム:

Nanadai

タイトル:

週に一度のカレーDAY

こんにちわ☆
Nanadaiです！

我が家では週に一度カレーを食べます(^_^♪
そんなカレー大好きの私が作るカレーの特徴は、
ズバリ野菜たっぷりです♪
この日のカレーには助川農園さんのアイコ（トマト）、
自家栽培の金時人参、玉ねぎ、メークインを入れました!(^^)!
具材の野菜はそれぞれフライパンでしっかりと炒めて
うま味と栄養を閉じ込めます。
ご飯には五穀米を使って食物繊維もしっかりと！
仕上げにガラムマサラを加えて香りづけ、
美味しいカレーになりました🌸



<紹介>

助川農園さんのトマト🍅

助川農園さんのトマトは土づくりにこだわった土耕栽培！
土からたくさんの栄養を吸収したトマトは
味の濃いスッキリとした味わいのトマトです(^_^♪
是非食べてみてくださいね☆

以上Nanadaiでした。