



I・V・Aレポート

認定No.

148

ニックネーム:

shizu

タイトル:

キャベ菜と桜えびで
塩蒸し炒めを作りました。



こんにちは！いわき野菜アンバサダーのshizuです。

レポート提出の抽選に当選しました！

新鮮野菜セットと布バックが届いたので

早速、農家さんが名前を付けた「キャベ菜」をレンジで1分加熱、
サラダ油で炒め、塩コショウ、酒少々を振ってフライパンに蓋をして1分…
桜えびを入れて出来上がり。美味しかったです。

土つきのニンジン♪レシピ付きのナメコ♪茹でたら真っ青ブロッコリー♪全部、
美味しかったです。