



I・V・Aレポート

認定No.

24

ニックネーム:

ma

タイトル:

大きなブロッコリーで。



先日、とても大きく立派なブロッコリーを頂きました。
今回はあえて、小さくほぐす事なく大きなままで頂こうと、ランチに
パパッと次のように調理しました(^-^)
マヨネーズでニンニクを炒め、豚肉、茹でたブロッコリーを加え完成！
とっても簡単ですが、ブロッコリーの味が引き立ちました！
茹でると青々とした色が増し、軸の部分も柔らかく美味しく頂くこと
が出来ました。