



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

1617

Mie

タイトル:

学習資料
～開ける時のワクワクが止まらない～

学習資料は何か？何か？とワクワクしながら開けました。

いわき産のレモンがある事に、感動しました。

スティックセニョール、なのはなピュアオイルは、初めての食材です。

☆レモン…『レモンレシピ』の中から、皮も食べる塩レモンを作りました。

☆スティックセニョール…ブロッコリーと同じ扱いで良いそうですが、
茎は甘みがあり、コリっとした歯触りがありました。

☆なのはなピュアオイル…オレイン酸が多く、胃もたれや胸やけを防ぎ、
クセがないので、ドレッシング、炒め物や揚げ物に向いているようです。

スティックセニョール、ホワイトしめじ、ベーコンを
なのはなピュアオイルで炒めていただきました。
初めてのいわき産の食材が増えて、嬉しくなりました。

どうもありがとうございました。

