



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～白菜菜花、スナックエンドウ、
ブロッコリー、ガーリックオリーブオイル

- ☆白菜菜花とスナックエンドウは、
ガーリックオリーブオイルでソテーして、
しらすとスクランブルエッグを加えていただきました。
これにパスタを加えたら主食になります。
- ☆ブロッコリーは、素材の甘さを感じるお浸しにしました。
- ☆ガーリックオリーブオイルは、手軽にガーリック料理が作れ、
炒め物に使ってもガーリックの香りで
美味しさが引き立つ感じでした。
ガーリックトースト、お豆腐にかけたり、
ドレッシングに使ったり、まだまだ楽しみたいと思います。

スナックエンドウは、めちゃくちゃ甘くてシャキシャキで
美味しかったですよー。
どうもありがとうございます。

