



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

179

nagiru

タイトル:

「3月のプレゼント「春野菜」を頂きました」

3月の「学習資料」 ☆いわき産直野菜と加工品セットは
白菜菜花・ブロッコリー・スナックエンドウ・
ガーリックオリーブオイルでした。

菜花はさっと和風だしで茹でておひたしに。焼きそばにもトッピング。



ブロッコリーはガーリックオリーブオイルで蒸し炒めに。
スナックエンドウはレンジでチンして朝食時に卵サンドに挟んで頂きました。



最近よく食べる食べ方なのですが、
ブロッコリーや菜花のような野菜を茹ですずに、
洗って一口サイズに切ったものをフライパンに平らに入れ、
水大さじ2-3杯、塩一つまみ、オリーブオイル大さじ2程度を回しかけ、
蓋をして蒸し焼きして食べています。

野菜がつつや、シャキシャキ、お湯を沸かす必要もないので
調理時間も短く済み、ビタミンCの流出も少ない気がして気に入っています。
ガーリックオリーブオイルを使うと香りもよく、さらに美味しくなりました。

買い物にも行きづらい中、新鮮なお野菜はとてもうれしかったです。
ごちそうさまでした！