



I・V・Aレポート

認定No.

25

ニックネーム:

Mizuki

タイトル:

☆さっぱりサラダ☆



野菜アンバサダーのMizukiです(*´▽`)

先日購入した親バカトマト・いわきのきゅうりを使ってサラダを作りました♪

まず、豚肉を茹でて冷ましておきます!!

次にレタスを食べやすい大きさに切ります☆

ドレッシングは、トマト・きゅうり・黄パプリカ・赤パプリカを細かく切ったものをオリーブオイルと塩コショウで味をつけます(*^~^*)

器にレタス・茹でた豚肉を盛り付け、野菜ドレッシングをかけて食べます!!

夏の暑い日にはさっぱりしたものが食べたくくなりますよね(*´▽`)

そんな時には、いわきの野菜を使って是非お試し下さい☆★。