



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

179

nagiru

タイトル:

6月のプレゼント、ブルーベリー、かぼちゃ、アスパラガスを頂きました

6月の「学習資料」より、アスパラガスとブルーベリーのレポートです。



冷豚しゃぶを作ったので、アスパラもさっと茹でて一緒に頂きました。
アスパラギン酸と豚のビタミンB1で、疲労回復効果UP！



デザートには、ヨーグルトのブルーベリーのせ。
ブルーベリージャムも美味しいですが、
生の爽やかな酸味と甘さはやはり貴重です。

かぼちゃはまた次回ご紹介したいと思います。

コロナ禍の中、大変嬉しいプレゼントをありがとうございました。
また、いわきを訪れることのできる日がくるのを楽しみにしています。