



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

211

かなぶん

タイトル:

バスツアーのお土産野菜で
ポトフ・豚バラ炒め・サンドウィッチを作りました。



こんにちは。3/28のバスツアーでは、お世話になりました。

ファーム・白石さんのキャベツ・あかい菜園さんのサンドウィッチ用トマトを使って、
ポトフ・豚バラ炒め・サンドウィッチを作りました。

ポトフは、ほんとにキャベツが甘いので、玉ねぎを加えると、
甘すぎてしまうくらいですが、お子様は食べやすいと思います。(芯まで甘いです！)
大人の方は塩分を増やすか、うちは、マジックソルトを加えてみました。

ハーブとも合います。

少し肌寒いこの時期に、お野菜たっぷり、目も心も暖かですよ。

豚バラ炒めは、キャベツが、生で食べてもとっても甘いので、
あまり炒めすぎないうちに取り出し、豚バラに味付けした後、
加えて混ぜる程度で、作りました。やはり、お味噌がおいしいです。

サンドウィッチは、さすが、サンドウィッチ用に作ったトマト！
某有名コンビニの作りたてサンドウィッチに負けないくらい、おいしくできました。

水分が多すぎないので、ほかの具と、マッチしています。

パンにもマヨネーズだけで大丈夫です。

余った野菜は、ファーム・白石さんの、
にんじンドレッシングでおいしくいただきました。

ドレッシングは、コクがあるので、温野菜にも合いますよ。

とにかく、おいしい一日でした。