



I·V·Aレポート

認定No. ニックネーム:

4

ミサキ

タイトル:

シャキシヤキ春きゃべつ

こんにちはアンバサダー認定No.4のミサキです*

事務局さんよりいただいた学習資料の
いわきの「キャベツ」と旬の「あさり」を使い
夜ごはんの1品を作りました！
手でもちぎれてシャキシヤキな春キャベツ。
そのまま食べても甘みがあって食感がよく
食卓にもってこいのお野菜ですね！



テレビで見かけたレシピです！
材料はキャベツ、あさり、ミックスナッツのみ。
それらをフライパンにドサッと入れて
白ワイン(大2)、タイム(1本)、潰したニンニク(1片)、
オリーブオイル(大2)を加え8分ほど中火にかけるだけ。
あさりの口が開いたら火を消して蒸して完成です！

時短でシンプルなのに、食べごたえがあり
ビールも進んでしまいます◎
パスタにしてもいけそうなお味！

いつもは副菜ですが主役級のいわきの春キャベツで
お腹も心も満たしてみたいかがでしょうか！