



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

341

パンダ

タイトル:

子供でもシイタケを食べやすく、
夕食のメインに変身させましたっ！



4/18にいわき野菜アンバサダーになったばかりのパンダです。

早速、受講証を頂いたその日の晩ごはん。

家族にいわき野菜の美味しさを伝えるべく、ゴールドしいたけと
サンシャイントマトを購入しました。

うちの家族は、シイタケが苦手だったり、子供が喜ばなかったり…そこで、

シイタケの新たまツナマヨオープン焼きを作りましたっ！

シイタケをひっくり返し、ツナ・新玉ねぎ・シイタケの軸

(みじん切り)をマヨネーズで和えて、

チーズを乗せて、焼くだけです。

ゴールドしいたけは、肉厚で噛みごたえもあるので、

メインとしても充分いけます！！

サンシャイントマトも、甘みと適度な酸味で口の中をさっぱりとしてくれるので、

特に脂っこい献立の時には最高だと思います。

まだまだ寒暖の差もあり、体調を崩しやすいこの時期。

トマトのリコピンやビタミンC、シイタケのビタミンB.Dを美味しく摂って

元気に過ごしましょう！！