



I・V・Aレポート

認定No.

25

ニックネーム:

Mizuki

タイトル:

☆届いたブロッコリーで☆



野菜アンバサダーのMizukiです(*´▽`)

今日、いわき野菜アンバサダー事務局さんから いわき野菜セットが届いたので、

その中のブロッコリーを使って早速お料理してみました(*^▽^*)

ブロッコリーを小さめに切って、30秒程茹でておきます!!その後、

スクランブルエッグを作っておき、細切りにしておいたハムと一緒に

ブロッコリーを炒めて、塩コショウ・砂糖・鶏ガラスープの素・ニンニクと

生姜のすりおろしで味を付けます☆

最後に水とき片栗粉で餡掛けにします(^-^)

お皿に薄めにスライスしたトマトを並べて、

真ん中にブロッコリーの餡掛けを盛り付けて完成です!!

トマトは先日購入した親バカトマトを使いました♪

さっぱりしたトマトとブロッコリーの餡掛け☆

とっても合っていて彩りもバッチリでした(*^*)

皆さんもお試し下さい♪