



I・V・Aレポート

認定No.

44

ニックネーム:

zenchan

タイトル:

いわきゴールドしいたけを使って



こんにちは。いわき野菜アンバサダーのzenchanです。

最近野菜が高いですね。

そんなときは、キノコが大活躍します。

今日はゴールドしいたけと海老を使って、  
料理を作りました。

海老は細かくたたき、みじん切りの玉ねぎと混ぜて  
塩、胡椒で味付けし、

小麦粉をはたいたしいたけにのせます。

それをフライパンで蒸し焼きにします。

とても簡単にできるので、みなさんも作って  
みてください。

肉厚のしいたけと海老の旨味が合わさって、  
とても美味しいですよ??