



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

44

zenchan

タイトル:

レタスを使って！



こんにちは。いわき野菜アンバサダーのzenchanです。  
土曜日にまたトマトを買いに、助川農園に行ってきました。  
トマトとレタス、スナップえんどうを買ってきました。  
取れたては新鮮で美味しいので、お買い得です＼(^-^)/  
新鮮なレタスはサラダも良いですが、今回はテレビで見たフライを  
作ってみました。レタスはくるくると巻いて、周りを豚バラで巻き、小  
麦粉、卵、パン粉の順に付けて、コロッケのように油で揚げて出来  
上がりです。これはソースではなく、大根おろしになめ茸を混ぜたも  
のを付けて食べます。中はパリッとして揚げ物なのにくどくなく、いく  
つでも食べられます。皆さんも是非、食べてみてください(^o^)