



I・V・Aレポート

認定No.

25

ニックネーム:

Mizuki

タイトル:

IVALレポート



"野菜直売場で甘唐辛子を買ってきたので、干しエビと塩昆布で炒め物を作りました。甘唐辛子を半分に切り、中の種をとり、斜めに細切りにします。ごま油で炒め、干しエビ・塩昆布を加えて味をつけます☆シャキシャキ感を残すために、サッと炒めます。おつまみにも良いです♪