



I・V・Aレポート

認定No.

4

ニックネーム:

ミサキ

タイトル:

ほうれんそうで
冷蔵庫のお掃除レシピ①



こんにちは＊いわき野菜アンバサダーのミサキです！

私は出産間近で、産後しばらく里帰りするため、
冷蔵庫のお掃除も兼ねて作ってみました！

《ほうれんそう入りのタルトキッシュ》

後々オーブンで仕上げるため、
ベーコンや他の野菜を炒めた余熱だけで、
さっと絡めて火を通しました！

生だとボリュームがあるほうれんそうも、
ちょっと加熱するだけでたっぷり頂けるし、

緑色で料理が映えて食欲が増します！
みなさんも、ぜひおためしてください！