



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

179

nagiru

タイトル:

6月プレゼントの いわきの葱を練り込んだ
米粉麺の塩焼きそば、麺の美味しさに舌鼓♪



いわきの葱練り込み米粉麺で ヘルシー塩焼きそばを作りました。
(ブログでも紹介中 <https://ameblo.jp/teron-viq/entry-12303494837.html>)

常温保存可の半生麺なのですが、別茹で不要！！
肉、野菜を炒めたフライパンに直接麺を入れて、100cc程度の水
を加えて蒸し焼きするだけ！
(水は控えめにするとしっかりした歯応え、
多めにすると柔らか麺に、とお好みで)

超カンタンで、とってもおいしかったo(⌘>▽<)y ☆

いわきの葱の美味しさは、葱農家さん訪問の際に
身を以て知っていましたが、葱練り込み米粉麺も美味しいですね。
ごちそうさまでした！！