



I・V・Aレポート

認定No.

148

ニックネーム:

shizu

タイトル:

いわき芽子にんにくと秋ナスの味噌炒め

こんにちは！いわき野菜アンバサダーのshizuです。

暑かった夏の疲れを解消する料理を作りました。

栄養豊富な「いわき芽子にんにく」と、
今が食べ時の「秋ナス」の味噌炒めです。

芽子にんにくは、葉も根も付けたまま縦半分に切って油で炒めます。
秋ナスは、食べやすい大きさにきって入れ
砂糖・酒・味噌で炒め煮。

5分で出来上がり。

美味しくて…栄養豊富…簡単料理です。
皆さんも作ってみて下さい。

