



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1617

Mie

タイトル:

学習資料～白菜菜花、スナックエンドウ、  
ブロッコリー、ガーリックオリーブオイル

- ☆白菜菜花とスナックエンドウは、  
ガーリックオリーブオイルでソテーして、  
しらすとスクランブルエッグを加えていただきました。  
これにパスタを加えたら主食になります。
- ☆ブロッコリーは、素材の甘さを感じるお浸しにしました。
- ☆ガーリックオリーブオイルは、手軽にガーリック料理が作れ、  
炒め物に使ってもガーリックの香りで  
美味しさが引き立つ感じでした。  
ガーリックトースト、お豆腐にかけたり、  
ドレッシングに使ったり、まだまだ楽しみたいと思います。

スナックエンドウは、めちゃくちゃ甘くてシャキシャキで  
美味しかったですよー。  
どうもありがとうございます。

