



久保さん

所属：地域活動センターふれぼの

マイブーム：世界のスパイス集め

ユーチューブ鑑賞

ほのあがインタビューします！

ふれぼのにお昼がきました！

自分で作っているのですか

うん作ってるよ。

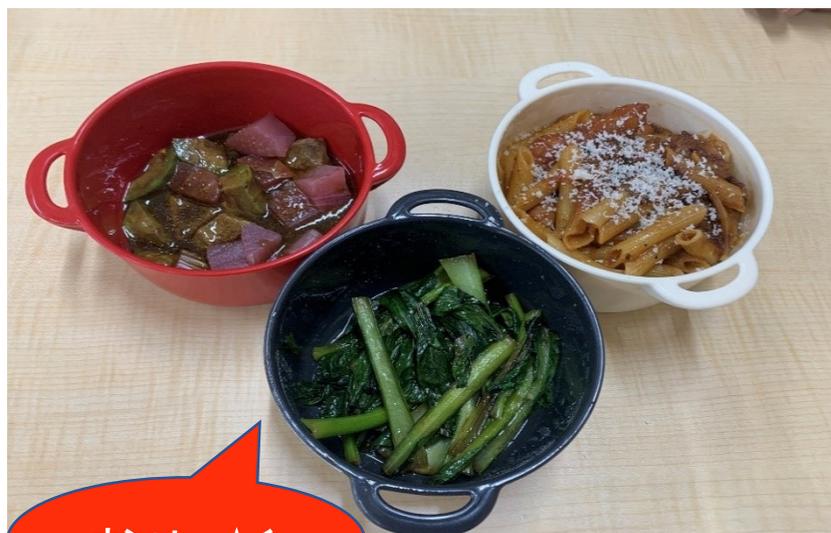
朝何時に起きて作ってますか。

いつもは朝7時くらいに作ってますが

今日はなんと寝坊したんです！

凝った料理はできませんでした。10分ぐらいで

作りました。



オシャレ～☆彡

こだわりは何ですか。

さっさとできるものです。あとは野菜をできるだけとりたと思っています。逆にお肉は食べない時もあります。ご飯も最近食べていません。

なんでご飯を食べないのですか。

主治医から炭水化物を控えることを勧められているので、ご飯あんまり食べたらあかん言われてるんですよ。

今日の一押しは何ですか。

小松菜炒めたものです。オリーブ油で炒めて醤油を焦がしたところにタバスコを加えると美味しい味になります。

なんで醤油を焦がすの？

醤油を焦がすと香ばしい味になります。さらにバルサミコ酢いれるとおいしいのですが今回はいれてません。

スパイスにハマってて、10種類ぐらい買ってこの料理に使ってます。



勇一編集長も興味津々！

フログチームのつぶやき

職員の昼ご飯を見る機会がなかったので今回知ることができて

おもしろかったです。また突撃取材をしますね♡♡

次はどの職員に取材しちゃおうかな～(笑)