

野菜まるごと 食べきりレシピ

～おいしく無駄なく～
食べてくれたら
うれしいな



🥕🥕 野菜まるごと食べきりレシピ集 🥕🥕

野菜を「まるごと」使って、
むだなく、おいしく食べるレシピ集です

野菜の皮や葉なども
工夫次第でおいしく食べられます♪
緑区ヘルスメイトおススメの家庭料理を紹介します



いつもの調理を少し工夫するだけで、
食品ロスを減らすことができます。

からだにも地球にも優しい食事のヒントに
なればうれしいです