



★みんなの一行レシピ



お肉のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ

○麻婆茄子(マーボーナス)

なす、きざみ葱、ひき肉を炒め、市販のたれで和える。

(たれは砂糖、みそ、しょうゆ、酒、水、あれば豆板醤（又は一味唐辛子やラー油）
で作り、水溶き片栗粉でとろみをつけるでもよい)



○肉豆腐

だし汁に砂糖、しょうゆ、酒を加え、肉、長ねぎ、しらたき、きのこ類、豆腐を
加えて煮る。

(肉は豚肉又は牛肉のお好みでどうぞ。煮汁はめんつゆと砂糖でもよい)



あなたのおすすめ簡単レシピ募集中！ スタッフに声をかけてください

栄区役所福祉保健課健康づくり係