



★みんなの一行レシピ★



野菜のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ

○小松菜

小松菜をゆでで、辛子しょうゆで味をつけ、ツナを加える



○白菜

白菜とベーコンを牛乳で煮て、シチューのルーで味をととのえる。

★ルーがなければ、コンソメを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけるのも OK



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