



# ★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

### ○細ねぎ

細ねぎをゆでて、酢味噌（市販）で和える  
ちくわを加えても！



### ○にら

にらをさっとゆでて、かつお節としょうゆをかける



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