



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

○はちみつトマト

湯むきしたトマトを一口大に切って器に入れ、はちみつをかけて、15分以上おく。

食べる直前に混ぜる。（はちみつとトマトから出た水分とでドレッシングになる、塩やレモン汁を足しても◎）

※1歳未満の子どもには、はちみつを与えないでください



○にらのナムル

2~3ミリに切ったにらに、たっぷりのもみ海苔、ごま油、塩、こしょう、しょうゆを入れてよく混ぜる。ごはんにのせてめしあがれ！
(にらは電子レンジで軽く加熱してもよい)



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