

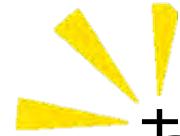
い

いも



じやがいも
さつまいも
里いもなど

★みんなの一行レシピ。



お芋のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ



○肉じゃが

じゃがいも、人参、玉ねぎ、豚肉は一口大に切り、水・砂糖・しょうゆ※で煮る。

レンジでも。めんつゆで味つけするのもOK！ ※煮汁は具の半分強くらいが浸るくらい



○長芋のステーキ

皮をむき 1 cmの厚さに切り、うすく油をひいたフライパンで焼く。

しょうゆをたらす。お好みで削り節をプラス！

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