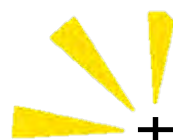




★みんなの一行レシピ★



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