

い　いも



じゃがいも
さつまいも
里いもなど

★みんなの一行レシピ★



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



○里芋とさつま揚げの煮物

里芋、さつま揚げは適当な大きさに切り、だし汁、みりん、酒、しょうゆで煮る。

(人参などを入れると彩りもきれいに、めんつゆで味付けも〇、里芋は煮る前にぬめりをとるとよい)



○さつま芋と塩昆布のごはん

研いだ米に角切りにしたさつま芋と塩昆布を入れて普通に炊く。

○みんな大好き・焼き芋の食べ方いろいろ



・マヨネーズをつけて



・切って両面を焼いて



・切ったり、丸めたりしてサラダに



・ポテトサラダのように

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