



みんなの一行レシピ



た たまご



○トマトと卵の炒め物

トマトと卵を炒め、中華だし、塩、こしょうで味付ける
(中華だしの他、コンソメ、鶏ガラだしなどでも可、又はなくてもOK)



○ベーコンとほうれん草と卵の炒め物

材料を炒める。ベーコンに味がついているので、味付けなしでもおいしい



○卵と豆苗のお吸い物

めんつゆなどで味をととのえた汁に豆苗を入れ、溶き卵でかきたま汁にする

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



卵のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ