



○厚揚げ

フライパン（油なし）で両面焼き、しょうゆで味をつけ
しょうがや大根おろしをプラス。

○もめん豆腐

フライパンで焼き、ねぎ・かつお節・砂糖・しょうゆで味付け

★みんなの一行レシピ★



大豆・大豆製品のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさんおすすめ



ゆでたしめじとパスタを「松茸のお吸い物の素」で和えて完成

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