



みんなの一行レシピ



大豆製品のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ

○豆乳で湯豆腐

だし汁に豆乳と塩、豆腐を加え、煮立たせないように加熱する。

刻みねぎなどを添えて、そのまま又はポン酢などでいただく。

肉や魚、白菜、長ねぎなどを加えれば豆乳鍋に。



○ゆで大豆の塩昆布和え

ゆで大豆と少量のゆで汁、少量の塩昆布で和え、味がなじむよう

10 分程度おく。（塩昆布を入れ過ぎると塩味が強いので加減してください）



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