



○冷しゃぶ

薄切りの豚肉を熱湯にくぐらせた後冷まして

ゆで野菜（もやしなど）の上にのせる。味はポン酢などお好みで



○温しゃぶ（電子レンジで簡単に！ 鍋で煮てもOK）

耐熱皿に野菜（もやし、にらなど）をのせ、薄切りの豚肉をのせて*

電子レンジで加熱する。味はポン酢などお好みで *肉どうしを離してのせるのがポイント



レンジで
チン！



○肉みそ

ひき肉を炒め、みそ、砂糖、酒、水を混ぜたもので味をつける。

ごはん、めん類、野菜にのせてどうぞ！



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

★みんなの一行レシピ



お肉のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ