



みんなの一行レシピ



移動販売のボランティアさんから教えていただいた
おつまみやおかずになるレシピ

○ちくわきゅうり



ちくわの穴に縦 1/4 に切ったきゅうりを詰めて、
一口大に切る。わさび醤油でどうぞ！
(チーズを詰めてもおいしい)

○シラスおろし

おろし大根にシラスをのせて
醤油でどうぞ！



○山芋のマグロのせ



山芋とマグロを千切りにし、
器に盛る 醤油でどうぞ！
(ねぎとろでもおいしい)



○アスパラベーコン

アスパラガスとベーコンは食べやすい
大きさに切り、炒める
塩・こしょうで味をととのえて！



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