



★みんなの一行レシピ★



芋のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ

皮付きでも！

○じゃがバター

じゃがいもの皮をむいて電子レンジで加熱し、バターをつける。



○里芋と鶏肉の煮物

里芋と鶏肉を適当な大きさに切り、だし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、酒で煮る。



○さつまいものグラタン

レンジで加熱したさつまいもと、玉ねぎ、鶏肉を切り、油で炒め、小麦粉を振り入れてよく混ぜ、牛乳、塩、こしょう、コンソメを加え、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。

耐熱皿に入れ、チーズをのせて、トースターで焦げ目がつくまで焼く。



その他のレシピはこちら！



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