



みんなの一行レシピ



野菜のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ

〇はちみつトマト

湯むきしたトマトを一口大に切って器に入れ、はちみつをかけて、15 分以上おく。

食べる直前に混ぜる。（はちみつとトマトから出た水分とでドレッシングになる、塩やレモン汁を足しても◎）

※1 歳未満の子どもには、はちみつを与えないでください



〇にらのナムル

2～3 ミリに切ったにらに、たっぷりのもみ海苔、ごま油、塩、こしょう、

しょうゆを入れてよく混ぜる。ごはんのにのせてめしあがれ！

（にらは電子レンジで軽く加熱してもよい）



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