



★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

○ピーマンの丸焼き

フライパンに油をひき、ピーマンを入れて蓋をし、丸焼きにして、しょうゆをかける。（焼く前にピーマンにフォークで穴をあけておくと◎）



○人参とツナのマヨカレー炒め

千切りにした人参をツナ缶の油で炒めた後、ツナを加えて軽く炒め、マヨネーズとカレー粉で味付けをする。



○モロヘイヤ納豆

ゆでて細かく切ったモロヘイヤと納豆を和えて、ポン酢で味付けをする。（モロヘイヤは茎と葉を分けてゆでると◎）



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