

作ってみよう！

おうちでできるかんたんレシピ

主食（ごはん）・主菜（魚・卵のおかず）・副菜（野菜のおかず）・汁物（みそ汁・スープ）を組み合わせて1食分を作ってみましょう。

「ほうちょう」を使わず、ちぎったり・ピーラーを使ったり、電子レンジで加熱するなど、小さなお子さんにもできる献立を掲載しました。



コーンごはん と 花形目玉焼き



みそ玉で作るかんたんみそ汁とサバチー

* 令和元年度 ふくしまっごごはんコンテストより、一部の献立を取り入れています。