

まごわやさしいこ



・玄米

762Kcal 食塩相当量3.2g

・ホタテとエリンギのガーリックソテー



・島やさいの焼きマリネ



・ごま豆腐



・お芋の磯辺焼き



・みぞれ汁の白みそ仕立て



COOKPADで
作りかたを確認

毎日摂りたい食材の頭文字「まごわやさしいこ」を使った
からだにやさしい和食でがんを予防しましょう🌸



その他のレシピは
こちらから



沖縄市役所 市民健康課