おやこで楽しく
簡単クッキング

カレーピラフ

とんとんナムル

かぼちゃアイス

紅いもとりんごの
ウムニー風

タンドリーチキン

簡単れんこんピザ

ポテトボート

トロピカルゼリー

さつまいものクッキー

その他の
レシピは
こちらから→

沖縄市役所　市民健康課

親子で調理を楽しみながら、しっかり栄養を摂って元気に過ごしましょう♪