

かつおの大葉ソースかけ



多価不飽和脂肪酸を多く含む青魚をとる

さんまの梅じそまき



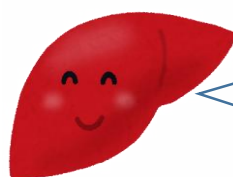
脂肪肝にならないために



豆腐とさばの
ハンバーグ



動物性の脂質をひかえる



7月28日は
日本肝炎デー



エナジー
ボール



バターやマーガリンを
ひかえる

塩こうじ
ナムル



小松菜とナッツの和え物



緑黄色野菜をと
る



その他のレシピはこちらから

沖縄市役所市民健康課