

ヘルスマイトおすすめ!

小松菜レシピ集

地域の野菜をおいしく食べて健康に!



広島市

私達ヘルスマイトが考えました



ヘルスマイト(食生活改善推進員)は「私達の健康は私達の手で！」をスローガンに活動しているボランティアです。

小松菜の他、湯来地区のブロッコリーやこんにゃくを使ったレシピの作成、料理講座のお手伝いなどを通して、皆さんの健康的な食生活を応援しています。

私達が考えた「野菜がおいしく食べられるレシピ」を、ぜひご家庭で作ってください★

*写真は一部のメンバーです

小松菜のおすすめポイント！

- ・ 広島の代表的な野菜の一つ（地産地消は、環境にも体にも優しい）
- ・ カルシウム、鉄分、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜（小松菜1袋にはコップ2杯の牛乳とほぼ同量のカルシウムが含まれています）
- ・ 青菜特有のアクがなく、下ゆでの必要がないため調理が簡単！



小松菜づくし御膳

小松菜のおろしかけp9



かきたま汁p11



2色団子p23



小松菜ギョーザp2

