

申問 保健センター 32・1122

野菜フォトレシピ紹介

ムーミンさんの

お雑煮

昔ながらのうちの雑煮です。野菜がたくさん入っていて味はさっぱりとても美味しいです。

さにーばーくさんの

こんにゃくいり

野菜炒め

もやし・にんじん・ピーマン・豚肉・こんにゃくをいれた野菜炒め。価格の安定しているもやしをたっぷりとこんにゃくの食感が楽しい野菜炒めです。

野菜をたっぷり使ったメニューが届きました。冬の野菜や果物は免疫力の維持に役立つビタミンCが豊富です。寒い冬を元気に乗り切るために、まずは食生活から見直してみませんか？

セキ住設工業	32・3161	1/1
空衛設備	37・3317	1/2
中村工業所	32・4817	1/3
高田工業所	32・8800	1/4～1/10
優輝設備	33・5508	1/11～1/17
セキ住設工業	32・3161	1/18～1/24
空衛設備	37・3317	1/25～1/31