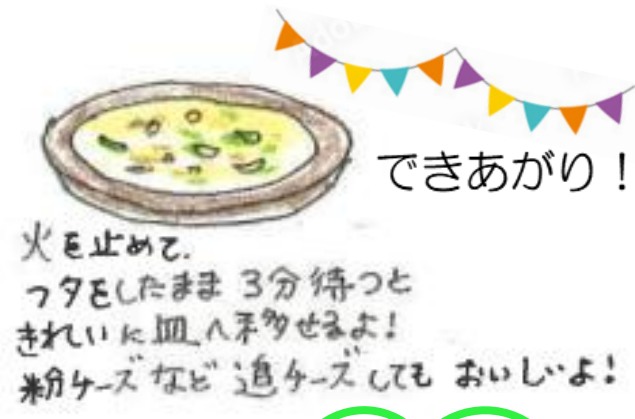


# 子育て知恵袋 ～かんたん！キッシュ作ってみよう！ フライパンひとつでできるよ～

<めやす2人分>

R6.9月秋号

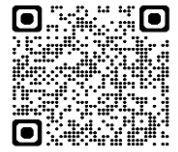


☆切ってあえるだけ！

☆電子レンジで時短！

☆味付けは市販品を活用してカンタンに！

子育て世代ママさん&学校栄養士さんの  
アイデア満載のレシピはこちら



野菜を使った簡単レシピ集2



野菜を使った簡単レシピ集3



次回はR6年12月頃配布予定です！  
湯ったりゆがわら健幸プラン「乳幼児期 子どもの健康ワンポイント講座」  
問い合わせ/保健センター 63-2111 (内線365)