

札幌市は、子どもから大人まで一人ひとりが、健康で豊かな食生活を身につけられるよう食育を進めています。

ちょっと料理が苦手な方や、料理することが面倒と感じている方にも、かんたんに作ることができるメニューをこのレシピ集にまとめました。いざという時に役立つように、常備食材を活用したのも盛り込んでいます。

ご家庭での食育のきっかけにぜひご活用ください。

厚別区健康・子ども課
厚別区食生活改善推進員協議会*

※食生活改善推進員協議会は、区と協働して健康的な食生活を地域に普及するボランティア団体です。

目次



かんたん調理のポイント・いざという時の常備食材

1



鍋ひとつでかんたんメニュー

2~8



フライパンひとつでかんたんメニュー

9~15



電子レンジを使ってかんたんメニュー

16~20

加熱時間は600Wを基準にしています。



その他かんたんメニュー

21