

札幌市
北区

学生と保健センターおすすめ

簡単レシピで朝から元気！

ツナロール&ベジタブルスープ



動画版「朝食習慣をつけよう これならできる！朝ごはんレシピ集」できました！

【詳細】健康・子ども課健やか推進係(北25西6)
☎757-1181 FAX757-1187

【動画制作協力】・テスク&祭人(まつりんちゅ)
・学生と地域で考えるまちづくり会
NeoLos(ネオロス)幌北

区制 50 周年を記念し、北区の大学に通う学生と協働で動画版「朝食習慣をつけよう これならできる！朝ごはんレシピ集」を制作しました。学生が選んだ、簡単でおいしい 5 つの動画レシピをぜひご覧ください。

👍 調理も後片付けも簡単！

冊子「朝食習慣をつけよう これならできる！朝ごはんレシピ集」の中から厳選！調理後の洗い物も少ない 5 つのレシピです。片付けがおっくうだった人もぜひ試してみてください。

👍 手順が分かりやすい！

忙しい朝でも、動画を見ながら手順に沿って調理できるので、分かりやすく短時間で気軽に作れます。



冊子も配布中

北保健センター、
北区役所正面玄関横パン
フレットコーナー など

▲動画はこちら！

👍 おいしい朝食が作れる！

5 つの動画メニューがこちら♪

- ・納豆チーズトースト
- ・フレンチトースト
- ・ツナロール & ベジタブルスープ
- ・基本のおかずそばろ & ドライカレー
- ・さんま缶の卵とじ丼

実際に自分でも作れそうなものが多くてうれしかったです！料理が苦手、朝時間がないという方にオススメのレシピです！



NeoLos幌北
いしだりう 石田 莉礼さん
にしもと ちもか 西本 桃花さん

