

～実行委員からのメッセージ～



子育て奮闘中！
ズボラママ代表

この企画に参加して、とても料理の勉強になりました。
料理が苦手な私でも、簡単に作れるレシピばかりなので、
皆さんも是非作ってみてください。

全て試作済みのレシピです。まずは作ってみてください。
自分流にアレンジしてもOK！手軽に楽しく、野菜の
パワーを食卓に！健康ワンランクアップを目指そう！



癒し系管理栄養士



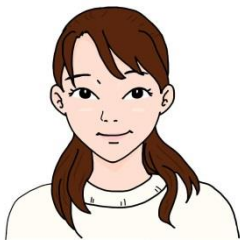
食物プロフェッサー

宮城県は農産・畜産・水産の全てにおいて全国上位の
生産を誇る食材王国です。恵まれた地の利を生かし、
地元野菜を使った常備菜で食卓を豊かにしましょう。

メンバーが心からオススメ出来るレシピです。
時間のある時、安く食材が手に入った時、レシピを
参考に作っておけば、きっとお役に立ちますよ！！



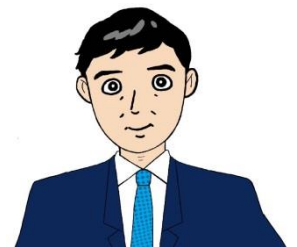
地域のことならおまかせ！
主任児童委員



ママで防災士

簡単に作れて、アレンジできる常備菜レシピは、毎日の
食事はもちろん、災害時にも大活躍します。このレシピ
をもとに、いろいろなアレンジを楽しんでみてください。

あまり料理をしないわたしでも、手軽に作れて、
おいしいレシピが載っています。食卓に1品加えて、
バランスの良い食生活してみませんか。



優しさピカイチ☆
青葉区中央市民センター