

今日食べたもので、明日のあなたはできています。  
あなたのことを一番大切にできるのは、あなたです。  
自分のためにできること・・・

# はじめよう 自炊！

なんといっても自炊は、経済的。  
好きな材料だけで作れるから、マイベストな料理の出来上がり！  
下手でも大丈夫。  
食べるのはあなただから、仕上がりに気を使うことはありません。  
まずは、はじめの一步を踏み出そ～～！



## 具だくさん味噌汁の作り方

準備するもの・・・包丁 鍋 どんぶり  
あると便利・・・まな板 皮むき(ピーラー)



好きな具材を買ってきましょう！



野菜：人参・長ネギ・ナス・きのこ・白菜・大根・玉ねぎ  
レタス・かぼちゃ

肉：豚・牛・鶏



(薄切り肉だと切る手間が省けてお勧めです)

魚：鮭・タラ・鯖缶など

他：豆腐・わかめ・卵・油揚げ



味噌：合わせみそ・八丁味噌・豆みそ

麦味噌・赤・白なんでもオッケー！



←健診センター  
インスタもよろしく！

作り方はこちらから →  
作製：浦添総合病院健診センター  
保健指導チーム

