

食改さん直伝！

かんたん常備菜レシピ

毎日の食卓は、私たちの身体を作り、心を育む大切な場所です。
武雄市食生活改善推進協議会（食改）は食を通じた活動を行うボランティア団体です。
今月号から各町の食改さんおすすめの美味しい常備菜レシピを紹介します。

キャロットラペ

材料（1人分）

・人参	100g
・クルミ	小さじ1
・レーズン	大さじ1
・塩	ひとつまみ
・りんご酢	大さじ1/2
・オリーブ油	大さじ1/2
・サラダ油	大さじ1



砂糖を少し入れる
ことでマイルドな
味になりますよ！

作り方

- ①人参は皮をむいて、千切りにする。
- ②人参を塩ひとつまみで良くもみ、時間をおいて良く絞る。
- ③クルミは荒く刻んでフライパンで炒る。
- ④レーズンは刻む。
- ⑤調味料（りんご酢・オリーブ油・サラダ油）でよく和える。



西川登町 食改の皆さん

有料広告

お家の塗替えリフォーム



外壁塗装・屋根塗装・防水工事

ヤマグチ塗装

相談・診断・見積 無料

一級建築塗装技能士
山口 哲平

〒843-0024
武雄市武雄町富岡 10027-1
TEL/FAX:0954-38-2475
Mobile:090-1346-6844

有料広告

不要品 / 遺品などの買取り・引取り

お家・お部屋の模様替え・ゴミ片付けなどお手伝いします！

明け渡し・引越しなどで不要になった物・しまってたもの・ゲーム・食器・贈答品・
楽器・工具・調度品・マシン・編み機・本・自転車・バイク・電化製品・その他 なんでも

アイディーサービス TEL: 090-9951-7887 (田嶋)

武雄市武雄町富岡8408-6 【許可番号 911120009275】 ✉tashima1118@gmail.com