

かんたん常備菜レシピ vol.2

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。

ブロッコリーのニンニク炒め

材料（1人分）

・ かにかま	8g
・ 冷凍ブロッコリー	60g
・ ニンニク	2g
・ オリーブ油	小さじ1
・ 塩	0.3g



山内町老人クラブの
 健やか健康料理教室
 にお邪魔して講習会
 を行いました

作り方

- ①かにかまをほぐす。
- ②冷凍ブロッコリーを熱湯に通してよく絞る。
- ③ニンニクをみじん切りにする。
- ④オリーブオイルを熱し、ニンニクをゆっくり弱火で炒め、
 香りを出す。
- ⑤かにかまとブロッコリーを炒めて塩で味付ける。



山内町食改と山内町老人クラブの皆さん

有料広告

■ 新 築 ■ リフォーム
 ■ 上下水道工事 ■ 浄化槽工事
 ■ オール電化工事

WB HOUSE
 KYUSHU TOMONOKAI
 Official Sponsor

宮副建設は WB HOUSE九州支店の会社として所属しています。

W-Breath
 呼吸する家 **WB HOUSE**

総合建設業
 通気断熱WB工法工事店
MIYAZOE (有) 宮副建設
 佐賀県武雄市山内町大字大野8940
TEL0954-45-3790
 FAX 0954-45-5231 E-mail: miyazoe@blue.ocn.ne.jp

すぐ近くにいつでも。 住宅の事なら何でもお任せください！

有料広告

無料 シャトルバス を利用して武雄を満喫しよう !!

📍 停車地

OND HOTEL → OND PARK → 武雄神社 → 武雄市役所 → 武雄温泉楼門 → JR武雄温泉駅 → 武雄神社&武雄図書館

詳しくはこちら

OND PARK 公式 HP