



食事 バランスガイド

津山市版



津山の食材を使った料理レシピ



アスパラガスのスープ

焼きアスパラガス

ブロッコリーの
粒マスタードサラダ



ブロッコリーの
ゆずみそかけ



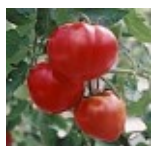
柿なます

はりはりづけ

ピーマンたっぷり
ドライカレー



ジャンボピーマンの
肉づめ



トマトの和風サラダ

トマトのカップサラダ

とろろごはん



ふわふわ揚げ



新しょうがのごはん

大豆とじゃこのごはん

大豆とじゃこの揚げ煮



黒豆ずし

黒豆の煮豆

いなりずし

ほくほくだんご汁

