



cookpad

あなたの
献立づくりをサポート

藤枝市保健センター

公式キッチン



管理栄養士おすすめ

おうちで簡単・おいしいレシピを掲載中

炊飯器調理で失敗知らず



シーフードパエリア

- 食べ盛り／赤ちゃん／年配の方など多様な世代に対応
- 作り方をわかりやすく写真で解説
- 健康づくりに役立つ栄養価も掲載



災害用備蓄でメインディッシュ



さば水蒸缶を使った
チーズ焼き

野菜が苦手なお子さんも笑顔



にんじんとかぼちゃの
パウンドケーキ

おいしい♪ ヘルシー♪ 簡単♪
時短♪ 節約♪



藤枝市保健センター（健康推進課）

ハイハイイチャオシ!!



木綿豆腐でカルシウムUP

豆腐ハンバーグ



レシピ
の
ページ



取り分け離乳食も
掲載しています



7～8か月



9～11か月



12～18か月

