

毎月第3土曜日は「かごしま活き生き食の日」です

自らの健康や食生活について見つめ、家庭や地域において県産農林水産物や本県ならではの食文化を生かした食育・地産地消の様々な取組を推進する日として「毎月第3土曜日」を「かごしま活き生き食の日」に定めています。

夏野菜料理を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

カンパチのカラフル野菜のマリネ



カンパチはお酢との相性もGood！見た目もきれいで暑い夏にピッタリの一品♪

オクラのポテサラスティック



オクラのネバネバは夏バテ予防に効果アリ。ビールのおつまみに、弁当のおかずにも。

ピーマンのツナマヨ炒め



ピーマンとツナとマヨネーズの組み合わせがよく合います♪

大学かぼちゃ



かぼちゃは緑黄色野菜の代表選手♪ヘルシーおやつにどうぞ。

野菜は1日350g食べよう！

350g
ってどのくらい？



野菜は、毎食しっかりとらないと、まとめて食べるのは大変です！



クックパッドQRコード

上の料理のレシピは、クックパッド「鹿児島県のキッチン」に掲載しています！