TOPICS >> 01

クックパッドに公式キッチンを開設しました

日本最大の料理レシピサービスの「クックパッド」で
健康的でおいしいレシピを続々更新中。

昨年８月の武蔵野市公式ホームページのリニューアルに合わせ、レシピ投稿・検索サービス「クックパッド」内に「武蔵野市の公式キッチン」を開設。おいしくて健康的なのはもちろん、子育て家庭向けや高齢者向けなど、全てのライフステージに応じたレシピの紹介に取り組んでいます。

更新は毎月19日（食育の日）

バラエティ豊かなレシピのほか、市内の野菜直売所や食育講座・料理教室などのイベント情報も充実させていく予定です。JA（東京むさし農業協同組合武蔵野地区）と連携し、「旬の野菜紹介」や「野菜料理の豆知識」なども掲載しています。 https://cookpad.com/kitchen/15224997

魅力的なレシピがいっぱい！

公式キッチンには、食育の観点から「安心」「安全」「おいしい」にこだわったレシピが満載です。

ビビンバ

カテゴリ：学校給食

リクエスト給食No.1メニューです！ピリ辛みそダレでご飯が進みます。武蔵野市内の小・中学校給食で提供しているレシピです。

10倍がゆ

カテゴリ：離乳食

「米」の人気検索でトップ10入りしました！米はアレルギーが出にくい食材です。基本のお米から作る、おいしいおかゆのレシピです。

簡単炊込みごはん

カテゴリ：妊娠中から

「妊婦」の人気検索でトップ10入りしました！ 妊娠中の食欲がない時、家事が大変な時でもバランスの良い食事をとれるよう、簡単でおいしい料理を紹介します。

りんごクッキー

カテゴリ：保育園おやつ

武蔵野市の保育園で提供しているおやつレシピです。りんごを生のまま生地に練りこむ、簡単で風味と食感が良いクッキーです。

魚のホイル焼き

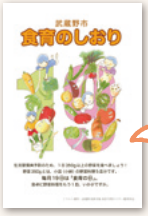
カテゴリ：高齢者

武蔵野市高齢者食事学研究会が実施する会食会のメニューです。１人分の食事に最適です。ホイルに包み、蒸し焼きにすることで、具材の旨みが逃げずにおいしくできます。器を汚さず後片付けも簡単です。

とろとろ親芋マカロニグラタン

カテゴリ：地産地消

通常市場に出にくい里芋の「親芋」を使ったレシピです。武蔵野市内にある二葉栄養専門学校の学生とJAがコラボし、市内産野菜を使った「地産地消PRメニュー」を考案しました。



保健センター・
各市政センター・図書館・
コミセンなどの
市内公共施設で配布中

食育のしおり

食育に関する講座やサービスなど、
市内のさまざまな取り組みを
ライフステージごとにまとめた１冊です。

お問い合わせ　健康福祉部健康課　☎0422-51-0700