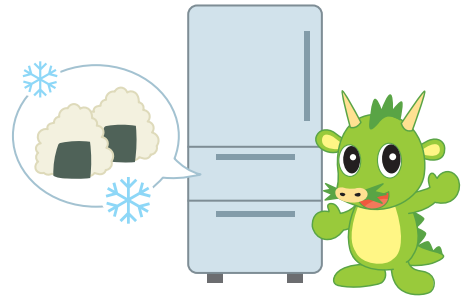


おにぎりで 簡単・時短 朝ごはん

忙しくて朝ごはんを用意する時間も、食べる時間もない…
そんな時にはおにぎりがおすすめ！
時間がある時に作って冷凍しておけば、
忙しい朝に簡単にエネルギーチャージが出来ます。



#さいたまおにぎり

さいたま市では新たな取組として、Instagramを活用した「#さいたまおにぎり」を実施しました。
お気に入りのおにぎりの具やレシピがたくさん投稿されました。市HPでも掲載していますので、
この機会にぜひご覧ください！



バスセンターのカレー風味おにぎり



新潟名物！



6月1日にシェアされた投稿
作成者: YAMAGUCHI, SHINJI

韓国のりおにぎり



韓国のりを
混ぜるだけ！
簡単レシピ



6月7日にシェアされた投稿
作成者: YAMAGUCHI, SHINJI

梅昆布おにぎり



クエン酸が
暑い夏に
ピッタリ！



6月11日にシェアされた投稿
作成者: NAGASAKI

カレー風味の混ぜごはんおにぎり



カレー風味で
野菜が苦手でも
食べやすい！



6月7日にシェアされた投稿
作成者: YAMAGUCHI, SHINJI

小松菜と鮭フレークの彩りおにぎり



小松菜で
鉄分がとれる！



6月20日にシェアされた投稿
作成者: YAMAGUCHI, SHINJI

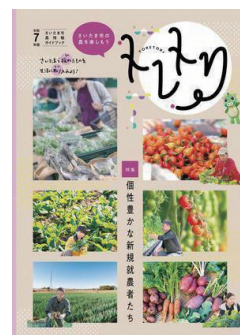
#さいたまおにぎり

詳細はこちらから！



さいたま市の農情報はトレトリ

「さいたまでトレたものを生活にトリ入れよう！」
さいたまで採れた農産物の直売所や農園、マルシェを紹介した
ガイドブック「トレトリ」を今年も作成しました。
今年は特集で、「個性豊かな新規就農者たち」と「マルシェで満喫！
さいたま市の農」を取り上げました。
ぜひ、「トレトリ」に載っている市内産の野菜や果物を
食事に取り入れてみてください。



こちらから
ご覧いただけます



さいたま市食育ナビ

毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育に関する
総合的な情報を提供するポータルサイトです。

アクセスはこちらから

