

春らんまん!

野菜をおいしく 食べられるレシピ集



毎回大好評のレシピコーナーの第3弾!
ココナキッチンの平原さんに教えてもらった
「野菜をおいしく食べられるレシピ」を紹介します。



P12 魔法のレシピで、子どもの苦手なグリーンピースを克服!

レシピ/グリーンピースのカリカリ揚げ

**P13 子どもの好きなチキンライスで、
苦手な野菜を楽しく食べよう!**

レシピ/茶巾寿司風 チキンライス

P14 今が旬!

みずみずしい春キャベツを堪能!

レシピ/春キャベツのナムル