

cookpad × 袋井市公式キッチン開設



～管理栄養士考案のレシピを紹介～

ささみのタルタルソース焼き



さっぱりとしたささみも、タルタルソースでおいしく。
たんぱく質が不足しがちな高齢者世代におすすめです！
【野菜量72g】

袋井市（静岡県）

材料

ささみ	6本
塩こしょう	適量
小麦粉	適量
バター	適量
サラダ菜	8枚
ブロッコリー	100g
トマト	120g



cookpad
「袋井市公式キッチン」

レシピ (23品)

レシピ一覧

更新情報



Q レシピを検索

検索

レシピカテゴリ

主菜 4品	副菜 6品
おやつ 7品	幼児食 8品
汁物 3品	料理の基本 2品



子育てや健康づくりを「食」からサポートしたいと思い、日本最大の料理レシピサイト「cookpad」に掲載したところ、**1日あたり閲覧数が、なんと2,000件を超える反響ぶり。**皆さんの関心の高さに正直、驚いています。今後は、糖尿病予防レシピ（野菜いっぱいレシピ）も掲載していきたいと考えています。 市管理栄養士（談）

現在25レシピ掲載
(2019.11.27)