

毎日野菜を

プラス + 1皿!

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。
これは日本人の平均摂取量に
もう1皿（70g）加えた量に相当します。

板橋区 レシピ



板橋区
食育キャラクター

板橋区では、ホームページでさまざまなレシピを紹介しています♪
電子レンジ調理で手軽に野菜をとれる料理や作り方動画も
掲載していますので、ご活用ください！

おすすめ簡単レシピ



おいしい板めしレシピ



問合せ：板橋区健康推進課栄養推進係