

情報提供資料

令和4年6月17日(金)

日高市

保健相談センター 予防担当

TEL 042-985-5122 (直通)

課長 野澤 勝行

担当者職・氏名 主幹 北野 新二

クックパッド日高市公式キッチンを開設しました



当市は、昨年市制施行 30 周年にあたり「健幸のまち」を宣言しました。その実現を目指し、料理レシピのコミュニティウェブサイトであるクックパッドに日高市公式キッチンを開設しました。

「料理のビギナーから上級者まで誰でも美味しく楽しめる」をコンセプトに、詳細な工程写真と併せて、レシピを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

クックパッド日高市公式キッチン (<https://cookpad.com/kitchen/44331251>)

こんな人におすすめです。

- ・栄養バランスのとれた食事で、健康的なからだを作りたい。
- ・塩分を控えた料理や野菜の調理法を知りたい。
- ・鉄分が豊富に含まれるレシピを知りたい。
- ・これから料理に挑戦してみたい。
- ・離乳食の作り方を知りたい。
- ・日高市の特産品を使った料理を知りたい。



現在、公開中のレシピは24件です。今後、健康づくりに役に立つレシピの充実を図ってまいります。

<レシピの一例>



枝豆ごはん

…認知症予防が期待される葉酸を豊富に含んだ枝豆を使ったレシピです。葉酸を豊富に含むので妊婦さんにもオススメです。



豚の生姜焼き

…良質なタンパク質、豊富に含まれるビタミンB₁で、夏バテ予防に。



水菜サラダ

…妊婦さんに特に必要な葉酸、鉄、カルシウムを豊富に含む水菜を使った料理です。カルシウムで骨粗しょう症予防にもなります。