



やっぱり岡山が好き！市民参加型フォトニュース

おかフォト

皆さんがInstagramに投稿した岡山市の日常や風景の写真ををご紹介します♪



@torichan0315さん 北区の公園



応募方法は
こちら



市公式
Instagram

ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト

わくわく岡山サラダ

健康づくり課 ☎086-803-1263

「サラダは脇役」というイメージを変えるサラダを4回にわたって紹介します。キューピー(株)と共同開発したレシピで、岡山らしさを取り入れ、身近な食材を無駄なく活用しています。



詳しい
レシピはこちら

わくわく船出！「なすのボートサラダ」 ～色とりどりの宝船！～

材料(2人分)

- なす…………… 1本
- 黄ニラ…………… 1/4束
- ミニトマト…………… 4個
- コーン缶…………… 大さじ2
- 枝豆(むき身)…………… 大さじ2
- サイコロチーズ…………… 4～6個
- ポン酢…………… 大さじ1
- キューピーマヨネーズ…………… 大さじ1



Point!

なすをボートに見立て「宝船」をイメージした彩り豊かなサラダ。黄ニラをリボンにするとご当地感とわくわく感がさらにアップ！