


食材のうま味と歯ごたえを楽しむ

サバ缶とキムチのパエリア風



令和4年度新宿区メニューコンクール
中学生部門 優秀賞作品 



ローリングストックを実践しよう!

ローリングストックとは、ふだん食べている常温で保存がきく食品を少し多めに買い置きし、食べたらその分を新しく買い足すことで常に一定の食料品を家庭に備蓄しておく方法です。