

# CHIBA おさかなMAP



# おわりに

おさかなレシピ合併号は、身近な食材、身近な調理器具を使い、簡単にできる楽しくおいしいお魚料理をご紹介します。

赤ちゃんや幼児のためのおさかなレシピからおとな用レシピまであります。興味のあるものから、ぜひ、親子で、時には、おじいちゃん、おばあちゃんとも一緒に作って食べてみましょう。

時には、お魚を選んで買うところから一緒にしてみてもいいでしょうか？

お子さんのアイデアを取り入れるのも楽しいですよ。わが家のおさかなレシピ大賞ができると楽しいですね。このレシピをヒントにどんどんアレンジしてください。

ここでのレシピをヒントに、それぞれが、楽しみながらおいしいごはんを作っていたいただければ嬉しいです。

千葉県は、赤ちゃんから高齢者まで、おいしく楽しく食べる健康な暮らしを応援しています。

## 親子で楽しむ！ はじめてドキドキ おさかなレシピ 合併号

2010年 3月 初版  
2011年 3月 改訂  
2012年 2月 増刷

製作 渡邊 智子、鈴木 亜夕帆  
(千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科)  
(おさかなレシピ1：製作：渡邊 智子、鈴木 亜夕帆 布施 望、山内 好江)  
(おさかなレシピ2：製作：渡邊 智子、鈴木 亜夕帆)

発行 千葉県農林水産部水産局水産課  
〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1  
TEL 043-223-3045 FAX 043-221-3425