



レシピ

農林水産省 公式キッチン [クックパッド] →

<https://cookpad.com/kitchen/11469357>



← 農林水産省「食事バランスガイド」

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-8.pdf



農林水産省 ごはんにぴったりレシピ →

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi/recipe/>



← 中国四国農政局 簡単、笑顔でCooking !

<https://www.maff.go.jp/chushi/syokuiku/reshi427.html>



**中国四国地域を中心に
食に関する情報を日々更新中！**



中国四国農政局 食育ひろば

検索

<https://www.maff.go.jp/chushi/syokuiku/index.html>

【出典】

- 私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画（農林水産省）
- できることから始めよう！ 食育ガイド（農林水産省）
- ちょうどよいバランスの食生活（農林水産省 消費・安全局 消費者行政・食育課）
- ひとり暮らしの食生活ガイド（(公社)島根県栄養士会/食育活動推進委員会）