

沖縄県栄養士会は県民の健康を応援しています

毎日の食事を楽しみながら栄養バランスがよく、身近な食材・調味料で短時間でおいしくできる料理を紹介しています。

子どもから高齢の方まで、利用しやすい内容を取り入れています。

ウチナーの身近な食材でしっかりごはん！

かんたん レシピ

やわらか食づくりのための資料編も掲載しました。

缶詰やお惣菜を利用したレシピも紹介しています。



献立や調理のヒントを紹介しています。

63品のレシピを材料の画像付きで紹介しています。

こんな方に
オススメ

食事づくりが苦手！めんどろ！

食事づくりに時間がかけれない！

かむ力・飲み込む力が弱い！

沖縄県栄養士会員
が作成しました。

公益社団法人 沖縄県栄養士会

かんたんレシピ (B5版・80頁)

1冊 1,000円 (926円+税)

【お問い合わせ】 公益社団法人 沖縄県栄養士会
〒901-2112 沖縄県浦添沢岬2丁目23番1号 (沖縄県保健医療福祉事業団4階)
TEL:098-942-5311 E-mail: eiyou47@heart.ocn.ne.jp

【FAX送信先：098-942-5312】

「かんたんレシピ」ご購入 お申込み用紙

お申込日：平成 年 月 日	
お申込者	ふりがな 氏名： ※沖縄県栄養士会会員の方は下記に会員番号・所属をご記入ください。 (会員番号： 所属：)
ご連絡先	電話番号：
	FAX番号：
	e-mailアドレス：
かんたんレシピお申込数： 冊（1冊：税込金額1,000円）	
購入・ 受取方法 (○をご記入ください)	1. 栄養士会事務所で直接ご購入 2. 郵送希望（料金事前振込・お振込確認後の発送です） ※送料1冊につき100円、10冊以上1,000円 ※送料とお振込手数料はお客様にご負担いただいております
領収書	必要 ・ 不要 ※○をご記入ください 宛名：
※以下は郵送希望の方のみご記入ください	
郵送先	宛名：
	住所：〒
	電話番号：

【振込先】

金融機関名：ゆうちょ銀行 記号：17090 番号：9323271
受取人：公益社団法人 沖縄県栄養士会 会長 下地洋子

※本代と送料をあわせた金額をお振込みください。
※お振込時の振り込み手数料は、お客様にご負担いただいております。
※お振込者様のお名前、ご連絡先は、ご購入申込者様と同一でお願いいたします。