



# ★みんなの一行レシピ★



## 魚のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ

災害時の備蓄にもなる缶詰

日常で使って、使った分だけ買い足し、常に一定量備蓄する「ローリングストック」で災害時に備えましょう

### ○鮭缶

お好みの野菜を鮭缶で和えて「サラダ」に  
(たまねぎ、きゃべつ、クレソン、小松菜、トマトなど)  
小松菜は生でも可



### ○さんまのかば焼き缶

ゆでそばに、さんまのかば焼き、ほうれん草、ねぎ、紅しょうがなどをのせて  
「さんまそば」に つゆはめんつゆなどで



**あなたのおすすめ簡単レシピ募集中！ スタッフに声をかけてください**

栄区役所福祉保健課健康づくり係