



さかな
魚介類



★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、きやべつ、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