



# ★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

### ○さば缶とトマトのカレー

玉ねぎとニンニクを油で炒め、小麦粉を加えてよく混ぜ、カレー粉、たっぷりのトマト、サバのみそ煮缶、水を加えて煮る。（みそ味のサバ缶でコクが出る、トマトの水煮缶を使っても◎）  
とろみが足りなければ水溶き片栗粉を加えてとろみの調整を。



### ○はんぺんのバター焼き

はんぺんを少量の油で焼き、焼き色がついたらバターを加えて風味をつける。（はんぺんは塩がきいているので、しょうゆ等はかけなくてもおいしい）



**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