



今月の料理

「さば缶とトマトのパスタ」

材料 (2人分) 1人分→693kcal

- スパゲティ … 180g
- さば缶 …… 1缶 (190g)
- トマト …… 大1個
- 青じそ …… 8枚
- にんにく …… 1片
- オリーブ油 …… 大さじ3
- 鷹の爪 …… 1/2本
- しょうゆ …… 小さじ1
- ブラックペッパー …… 少々

作り方

- 1 さば缶はさばと汁に分ける。トマトは、へたを除き1cm角に切る。
- 2 スパゲティは表示通りに茹でる。
- 3 フライパンにオリーブ油とみじん切りしたにんにくを入れ、香りがしてきたら、さば、小さく切った鷹の爪を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- 4 3にトマト、しょうゆ、せん切りした青じそを半分、最後にさば缶の汁を加える。
- 5 スパゲティと4を合わせ、盛りつける。
- 6 ブラックペッパーと残りの青じそを振りかけたら完成!

ワンポイントアドバイス

とても簡単で
短時間でできます。

私のおすすめレシピ
佐賀県立牛津高等学校
食品調理科3年
たかはし かりん
高橋花凜さん



小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

相続手続

家や田や畑が亡くなった方の名義になっている

遺言書

死んだら、家や土地の名義はどうなるだろう

その他 建設業許可(新規・更新・決算変更届)等

ゆずりは しげ み
行政書士 杠 繁美

(日本行政書士会登録番号 05410974)

〒849-0314 小城市芦刈町三王崎1780番地3

TEL 0952-37-0939

FAX 0952-37-0949

携帯 090-8836-5630

行政書士には守秘義務があります。
お気軽にご連絡ください。
お電話下さればお伺いいたします。

**相談は
無料です。**

令和4年度厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

受講生募集中

受講料無料

定員
10名

刈払機安全講習

講習会場：キャタピラー九州(株)佐賀教習センター
実施時期：令和4年10月12日(水) (1日間)
締切日：9月29日(木)



福祉車両送迎運転者講習

講習会場：武雄市文化会館
実施時期：令和4年11月16日(水)～
11月17日(木) (2日間)
締切日：11月2日(水)



対象者 佐賀県内在住の60歳以上で、
受講後シルバー人材センター
に入会を希望する方

・「申込書」の提出が必要
です。
・日程、会場は変更
になる場合があります。



申込み
お問合せ先

公益社団法人 佐賀県シルバー人材センター連合会

TEL 0952-20-2011 FAX 0952-20-2015

※お電話の際は、お近くのシルバー人材センターへ 《平日9:00～17:00》

有料
広告

