

★ポリ袋を使った防災食

～切り干し大根とツナ缶のサラダ～

材 料	1 人 分
切り干し大根	8 g
乾燥わかめ	1 g
戻し水	大さじ 1
ツナ缶	1 / 3 缶
マヨネーズ	小さじ 1
おろししょうが	少々
白ごま	小さじ 1 / 2



【作り方】

- ① ポリ袋に切り干し大根を入れ、袋の外からよくもみほぐす。

乾燥わかめと戻し水を加えて袋の口を片手で握り、もう片方の手でもむ。



- ② ①にツナ缶を入れて更になじませ、
やわらかくなってきたら、マヨネーズ
おろし生姜を加え、よくもむ。



- ③ ②に白ごまを加え、混ぜ合わせる。

☆切り干し大根を使うことで、災害時に不足しがちな副菜をとることができます。

☆ノンオイルツナ缶を使うと比較的柔らかく、オイル缶を使うとパリパリにできます。