



～備蓄品を使ったレシピ～ 切干大根のサラダ



栄養価（1人分）
エネルギー：113kcal
たんぱく質：7.6g
脂質：5.7g
塩分相当量：0.3g

材料（2人分）

切干大根	20g
鶏ささみ水煮	1パック
コーン缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1
すりごま	小さじ1

作り方

- ① ポリ袋（高密度ポリエチレン）に切干大根を入れて、軽くほぐす。
（長ければキッチンバサミで切る）
- ② 少量の水を入れてもみ、少し柔らかくなったら水を捨て、軽く水気を切る。
袋の空気を抜き、上のほうで口を結ぶ。
- ③ 【ごはん】【カレー】と一緒に鍋に入れ、5分間湯煎する。5分経ったら取り出し、粗熱をとる。
- ④ 冷めたら、鶏ささみ、コーン、マヨネーズ、すりごまを入れてよくもむ。

