



# おうちで3010（さんまるいちまる）運動

— 減らそう食品ロス おうちでもできるね —



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介

ローリングストックで 食品ロス削減 備蓄品活用レシピ

## 17. ツナと切り干し大根のマヨサラダ

### 🍴 材料 (1人分)

切り干し大根	20 g
ツナ缶 (水煮)	1缶 (70g)
ひじき (ドライパック)	40g
☆マヨネーズ	大さじ2
☆ポン酢	大さじ1/2



### 🍴 作り方

①ボウルに切り干し大根とひじき、ツナ缶を汁ごと、☆の調味料も入れて混ぜ合わせ、15分程置いておく。

### 🍴 災害時の調理法

材料をすべてポリ袋に入れて作る。

### ★家でも作れる♪切り干し大根★

①大根の皮は剥かずに、7~8cmの長さで輪切りにする。

②①をまないに立てるよう置き、纖維に沿って垂直に厚さ3mm程度の板状に切る。

③②を纖維に沿って、8 mm幅の短冊切りにする。※干すと縮むので細く切りすぎない

④すべて切り終えたら、水で洗う。

⑤洗い終えたら、吹かずに軽く水をきり、網の上に並べて干す。※天気の良い、風通しの良い日に干しましょう。4日くらい干すと出来上がり。

### お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

