



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に置き、繊維に沿って垂直に厚さ3mm程度の板状に切る。
- ③②を繊維に沿って、8mm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すべて切り終わったら、水で洗う。
- ⑤洗い終わったら、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

