



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、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



12 つくは責任
つかう責任





東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

ローリングストックで 食品ロス削減 備蓄品活用レシピ

18. 焼き鳥缶で炊き込みごはん

材料 (1人分)

米	2合
焼き鳥缶 (たれ)	1缶 (75g)
ごぼう (水煮)	40g
にんじん	1/4本 (40g)
☆酒	大さじ1
☆めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ3
水	適量



災害時の調理のポイント

- ・米は無洗米を使うと便利
- ・ポリ袋は高密度ポリエチレン製のものを使う。
- ・炊き上がりにむらがないように袋の中は1合までとする。
- ・米1合に対して水200ml入れる。

作り方

- ①米は洗って30分程吸水したら、ザルにあげておく。
- ②炊飯器に①の米を入れ、☆の調味料を入れた後、目盛りまで水を加えひと混ぜする。
- ③焼き鳥缶をたれごと加え、ごぼうを加える。にんじんはピーラーでそぎ切りにしながら加えていく。
- ④普通モードで炊飯する。

災害時の調理法

- ①ポリ袋に米と水を入れて30分おく。
- ②①の中に具材と調味料を入れ、水の中に入れてポリ袋の空気を抜く。ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口をかたく結ぶ。
- ③鍋底にお皿を敷き、鍋の容量に対して1/3の水を入れ、お皿の上に②を置く。
- ④鍋に蓋をして水が沸騰したら中火にし20分加熱する。火を止めて蓋をしたまま10分間蒸らす。

お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922



12 つくは責任
つかう責任

