



# おうちで3010（さんまるいちまる）運動

ー 減らそう食品ロス おうちでもできるね ー



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







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 作り方

### 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

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。



### 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。

