



切り干し大根と大豆のサラダ

— 4人分 —



切り干し大根	1袋(約40g)
大豆の水煮(缶詰)	1缶(約120g)
ひじきの水煮(缶詰)	1/3缶(約40g)
塩	小1/2
マヨネーズ	大4



詳しいレシピはHPをチェック!



作り方

- 1 切り干し大根をさっと洗い、水に10分つける。
- 2 10分たったらしっかり水けをきる。
- 3 材料をすべて混ぜる。
- 4 お皿に盛りつけたら完成!



Point

災害時にビタミン・ミネラル・食物繊維を摂取するために
野菜の缶詰・乾物を用意するとよい!

