

<切り干し大根とツナのサラダ>



※切り干し大根は食物繊維が多くカルシウム・鉄分などミネラル豊富。水戻しで食べられる乾物です。

※ツナのオイルやマヨネーズは災害時になりやすい便秘を解消する働きがあります。

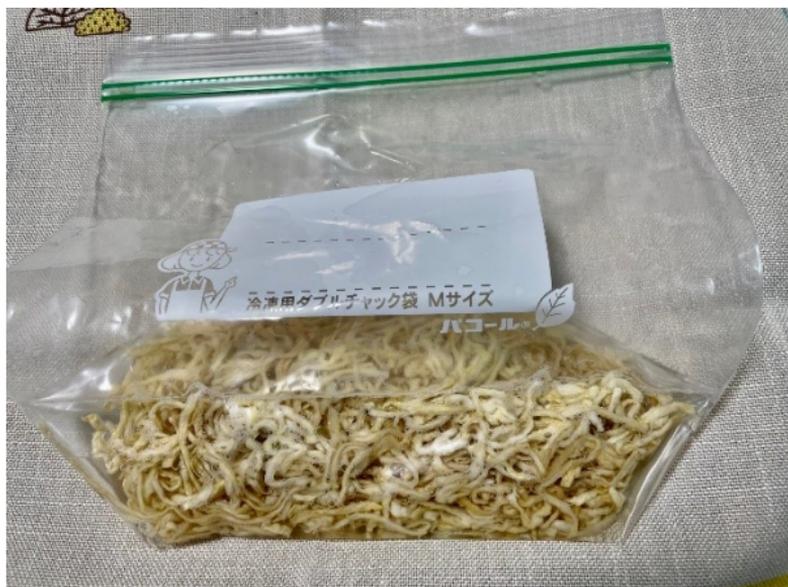
材料	目安量
★切り干し大根	30g(小袋1個)
★ツナ缶	1缶
★マヨネーズ	お好みの量
★塩・胡椒	適宜
★チャック袋(ポリ袋OK)	1枚

～作り方～

- ① 切り干し大根をさっと洗い、ポリ袋に入れ、水を入れ（30gに100cc程度）袋の口を閉じて空気を抜き給水させる。（10分）
- ② 袋の口を開け、逆さにしてしっかり水を絞り出す。
- ③ ツナ缶を加え、マヨネーズ・塩コショウで入れ、袋の中で混ぜる（口を閉じて外からもみ混ぜる）

※ひよこ豆(ガルバンソ)水煮缶・コーン缶など加えても美味。お時間があれば、新玉ねぎのスライスやレタスを添えて召し上がってください。爽やかな1品に。







★冷蔵庫で3日程度は保存可。

作った翌日はツナの旨味が切り干し大根にしみて、さらに美味しくなります。

★ポイントは、切り干し大根の水切りをしっかりすること。保存した時に味が整ったままだけです。

文責：オペラシテイクリニック

管理栄養士：室賀伊都子