



平成29年5月
東区保健福祉センター健康課

バランス料理 レシピ

* 今月のお料理は…

混ぜてもむだけ！切干大根のサラダ

長期保存が可能な材料で作ります。
いざという時の食事づくりにも…



ツナ缶詰

切干大根

乾燥わかめ

材 料	4人分
切干大根	(乾燥状態で) 20 g
乾燥カットわかめ	(乾燥状態で) 小さじ4 (4 g)
ツナ缶詰	小サイズ缶 1／2缶 (36 g)
ポン酢	大さじ2 (32 g)
ポリ袋	1枚



作りかた

- 1 切干大根をキッチンばさみで短く切る。
- 2 ポリ袋に切干大根とカットわかめを入れて、200cc程度の水（分量外）を加えてよく混ぜて、10～15分ほど戻した後、袋を絞って汁気を捨てる。
- 3 2のポリ袋にツナ缶を汁ごと加えて混ぜ合わせ、ポン酢で味付けをする。



らくらくバランスポイント

材料を備蓄しておけば買い物に行かなくても出来る1品です。

簡単なのに、鉄分やカルシウムが豊富なおススメ料理です。

「らくらくバランス料理レシピ」
で手軽にバランスアップ♪
日頃の食事づくりに、ぜひご活用
ください！

