



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…



ツナの缶詰

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

材料はキッチンばさみでカットして  
らくらく♪

乾物を水で戻すのもポリ袋を使えば  
洗い物少なくてらくらく♪

全部加えてもみこめばアツという間に  
栄養満点サラダの出来上がり！



### 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！

