

☆アイリスがおすすめするポイント

災害時の体調管理には、食物繊維をたっぷりと取ることが大切です。乾燥させた野菜には、食物繊維がたっぷりあるので、おいしくなるように考えました。



- 【材料】
- ・切り干し大根 1袋（40gぐらい）
 - ・にんじん 小1/4
 - ・玉ねぎ 小1/4
 - ・かいわれ大根 1/2パック
 - ・シーチキン 70g（1缶）
 - ・塩昆布 10g（ないときはお塩少々）
 - ・マヨネーズ 適宜



【作り方】

- ① 切り干し大根を食べやすい大きさにちぎります。（切ります。）
- ② にんじんは細かく千切り、玉ねぎはスライス、かいわれ大根はほぐしておきます。
- ③ ①②を袋に入れて、熱湯を加えかき混ぜます。
- ④ 袋の中のお湯だけを絞るように捨てます。その時、やけどに注意してください。
- ⑤ ④が熱いので、袋の中に水を入れて冷やします。
- ⑥ ⑤がある程度冷めたら、中身を出して水をしぼります。しっかりしぼったら、袋に戻します。



- ⑦ ⑥の中に残りの材料（シーチキン、塩昆布、マヨネーズ）を全部入れてしっかりもみほぐして、マヨネーズをなじませましょう。

☆ちょっと一言

切り干し大根以外の材料は何でも構いません。今回は、隠し味に塩昆布を入れてみました。他にも水菜やキュウリがおすすめです。食感がとても良いです。また違った風味でおいしいです。シーチキンの代わりに、魚肉ソーセージもおすすめです。あっさりしてまたこれもおいしいです。彩も良いです。ぜひお試しください。