

3月ver.

災害への備え
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

ポリ袋で！切り干し大根とあさりの和風あえ

材料 [2人分]

あさり水煮缶	…1缶(130g)
切干大根	…20g
ひじき	…小さじ2
いりごま(白)	…小さじ1
塩	…少々
焼きのり	…1/8枚



1人分70kcal / 塩分0.7g



つくり方

- ①切干大根は食べやすい大きさに切る。
- ②ポリ袋に①、あさり水煮缶を汁ごと、ひじきを入れ袋の上から揉み込み、15分程置く。
切干大根が硬い場合は水(分量外)を加えてさらに時間を置く。
- ③②にいりごま、塩を加え、袋の上から揉み込む。
- ④器に盛り付け、上から小さくちぎった焼きのりをかける。



災害時に不足しやすいビタミンB群が豊富なあさり水煮缶と、食物繊維が豊富な切り干し大根、ひじきを使用したレシピです。缶詰の汁で乾物を戻すことで節水になります！