

ローリングストックで パパッとつくろう

その2



♪ 缶詰乾物活用！災害時も普段も楽々クッキング ♪

缶ポリ袋がボウルのかわり 包丁もまな板もいない、洗い物もありません！

切干大根のあえもの2種

トマトカレー味 (作りやすい分量)



野菜ジュースを
加えて混ぜる

【材 料】

切干大根	40g
野菜ジュース	1本 (190g)
ゆで大豆	1/2缶 (50g)
カレー粉	小さじ1

【作り方】

- 1) さっと洗った切り干し大根をポリ袋に入れる。
※切り干し大根が長い場合は、はさみで短く切る。
- 2) 野菜ジュースを加えて10分おく。
- 3) 大豆とカレー粉を加えてよく混ぜる。



ゆずこしょう味 (作りやすい分量)



牛乳を
加えて混ぜる

【材 料】

切干大根	40g
牛乳	150g
ツナ缶 (油漬け)	1缶
ゆずこしょう	小さじ1

【作り方】

- 1) さっと洗った切り干し大根をポリ袋に入れる。
※切り干し大根が長い場合は、はさみで短く切る。
- 2) 牛乳を加えて10分おく。
- 3) ツナとゆずこしょうを加えてよく混ぜる。



ツナと豆のサラダ (作りやすい分量)



ポリ袋に入れ
たところ



袋のそこから
持ち上げて
混ぜる

【材 料】

ツナ缶 (油漬け)	2缶
ミックスビーンズ	1缶
わかめ (乾)	5g
水	30ml

【作り方】

- 1) ポリ袋にわかめと水を入れて3分ほどおいてもどす。
- 2) ツナ缶とミックスビーンズを加えてよく混ぜる。

