

キッチンGAMA



☆備蓄食品を活用レシピ☆

切干大根とツナとコーンの和え物

備蓄食品
を活用



【材料】 4人分

切干大根	1袋(約30g)
ツナ缶	1缶(約70g)
コーン缶	1缶(約120g)
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々
お好みで ポン酢…小さじ1、 またはしょうゆ…小さじ1	



【作り方】

- ①切干大根を水でもみ洗いをしてザルに上げ、10分置いておく。好みの硬さにゆでる。
- ②コーン、ツナは缶汁を切る。切干大根は水気をよく絞っておく。
- ③ボウルに材料を全部混ぜて出来上がり。

【管理栄養士の一言】

切干大根といえば煮物にすることが多いですが、サラダや和え物にも使えます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
96kcal	3.8g	39mg	0.5mg	0.5g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
健康化政策全庁的推進プロジェクト
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会

TEL 0533-67-1151

