

非常食レシピ

◆ 切干大根の和え物

- 切干大根 1/2袋(20~30g)
- ツナ缶(水煮) 1/2缶
- ★ コーン缶 大さじ2 (30g)
- 塩昆布 小さじ1 (3g)
- 水 大さじ3~4
- マヨネーズ 大さじ2
- (好みで)



①ポリ袋にちぎった切干大根、ツナ缶、コーン缶、塩昆布、水を入れる

マヨネーズ 大さじ2



②ポリ袋の口を結んで軽くもんで15分置く
最後にマヨネーズを加えてもよい