

★防災レシピ 切り干し大根ごまマヨサラダ

材料 4人分

切り干し大根	40 g
コーン缶	大さじ2
きゅうり	1本
ツナ缶	40 g
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
ごま	大さじ1

作り方

- ①切り干し大根・・・食べやすい長さに切る。
- ②ポリ袋に切り干し大根を入れて柔らかくなるまで浸しておく。
- ③きゅうりは千切りにし、食塩（分量外）をふる。
ツナ缶は油をきっておく。
- ④②が柔らかくなったら、キュウリ、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、白ごまをいれてよく和える。

※ポリ袋を使うことで、洗い物をへらすことができます。