

切り干し大根のサラダ

材料	4人分
ツナ缶(油漬け)*	1缶(80g)
ホールコーン	1缶(80g)
切り干し大根	25g
ポン酢	大さじ1

※ツナ缶(水煮)でも調理可能です。

<作り方>

- ① ポリ袋の中に、全ての材料（缶詰は汁ごと）を入れて手でもむ。
- ② ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて5分加熱する。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
90kcal	4.7g	4.5g	7.5g	0.5g

和える



ポリ袋は大きめのものを使用し、
空気をたっぷり入れ、袋の中で
躍らせましょう！

広島女学院大学 食育サークル