

## 春キャベツと乾物のさっぱりサラダ

材料をポリ袋に入れてまぜるだけ！乾物を水戻しせず和えながら戻すことで節水にもなります。  
災害時不足しがちなビタミン・ミネラルの摂取にも◎

### 材料(2~3人分)

春キャベツ 2~3 枚、海藻サラダ(乾燥)大さじ 2 と 1/2 (約 5g) ※乾燥わかめでも可、  
ツナ缶(油漬)1 缶(70g)、コーン缶 1 缶(90g)、ごま油小さじ1、ポン酢しょうゆ大さじ 2

### 作り方(所要時間...約 10 分)

- ①春キャベツを食べやすい大きさに手でちぎり、ポリ袋に入れる。
- ②海藻サラダ、油をきったツナ、コーン(実のみで汁は捨てる)、ごま油、ポン酢しょうゆを入れ、全体が混ざるように揉む。※乾燥わかめを使用する場合は小さく砕きながら入れてください。
- ③海藻サラダが戻るまで少し置き、戻ったら盛りつける。



出典：「みやぎ発防災レシピカレンダー2024」

(発行：くらしの学びサポートオフィス HumanBeing)

レシピ開発：宮城学院女子大学 Food and Smile!

監修：宮城学院女子大学生活科学部食品栄養学科 丹野久美子 (准教授/管理栄養士)