

乾物 × 玉ねぎ



ひじきサラダ

●材料 4人分

- ・ ひじき (乾燥) 15g
 - ・ 玉ねぎ 1/2 個
 - ・ ミックスビーンズ水煮缶 150g (お好みの量)
- 合わせ調味料
- ・ ツナ缶 小 1 缶
 - ・ マヨネーズ 大さじ 2
 - ・ しょうゆ 大さじ 1
 - ・ さとう 小さじ 1
 - ・ すりこま 大さじ 2

1. 合わせ調味料をポリ袋に全て入れ、混ぜておきます。
2. ひじきを微温のお湯 (約 40°C) で戻します (15 分間)
3. 玉ねぎは薄くスライスしておきます。辛味が苦手な方は軽く冷水にさらしてよく水気を切ります。
4. 1 のポリ袋に戻して水を切ったひじき、玉ねぎ、ミックスビーンズを混ぜて出来上がりです。

advice

- ・ お好みで野菜やハム、チーズなどを添えてボリュームサラダにも!
- ・ ひじき・大豆などドライパック製法で作られているものはすぐに食べられるので便利です。



缶詰 × 里芋



スコップコロケ

●材料 2人分

- ・ 冷凍里芋 250g
 - ・ ひき肉そぼろ缶 50g
 - ・ MIX ベジタブル 80g
 - ・ 塩 0.3g
 - ・ バター 10g
 - ・ パン粉 1/2 カップ
 - ・ オリーブオイル 大さじ 1
- ・ ケチャップ 大さじ 1
 - ・ 中濃ソース 大さじ 1

1. 里芋を厚手のポリ袋に入れ湯煎で 30 分ほど温めます (電子レンジ使用の場合 500W で 5 分)
2. ミックスベジタブルも厚手のポリ袋に入れて湯煎します。
3. 1 の里芋を袋に入ったまま潰します。
4. 3 に 2 を入れ、ひき肉のそぼろ・塩・バターを入れて混ぜます。
5. よく混ぜたら器に入れ、オリーブオイルで炒めたパン粉をふりかけます。
6. オーブントースターで 10~15 分焼きます。
7. ケチャップと中濃ソースを混ぜ、お好みで 6 にかけて出来上がり。

advice

- ・ オーブントースターで焼く手順までは、全てポリ袋の中で調理することができます。



アルファ米 × 栗



アルファ米でちらし寿司

●材料 2人分

- ・ アルファ化米 (ひじきご飯) 100g 入り 1 袋
- ・ 粉末すし酢 5g
- ・ レトルトきんぴらごぼう 60g
- ・ おき枝豆 20g
- ・ 刻み海苔 適量
- ・ 甘栗 適量
- ・ 桜でんぶ 適量

1. アルファ化米 (ひじきご飯) の袋を開け、注水線までお湯を注いで 15 分待血ます。
2. ご飯ができたら、粉末すし酢ときんぴらごぼうを入れて混ぜます。
3. 器に盛り、枝豆・桜でんぶ・甘栗を飾り、刻みのりをかけて出来上がりです。

advice

- ・ 乗せる具材はお好みで!
- ・ すし酢は粉末の「すしのこ」を利用しています。



乾物 × 春キャベツ



春キャベツの春雨サラダ

●材料 2~3人分

- ・ 春雨 30g
 - ・ にんじん 20g
 - ・ 乾燥わかめ 5g
 - ・ 春キャベツ 150g
 - ・ とりそぼろ缶 50g
 - ・ 塩 ひとつまみ
- 合わせ調味料
- ・ 酢 大さじ 4
 - ・ さとう 大さじ 1
 - ・ しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
 - ・ こま油 大さじ 1

1. ポウルに微温のお湯を張り、ハサミで食べやすい長さに切った春雨と乾燥わかめを入れて戻します (約 15 分間)
2. にんじんは細切り、春キャベツは芯も含めてザクザク切り、ひとつまみ塩を入れて揉み込んでおきます。
3. ポリ袋の合わせ調味料を混ぜ合わせ、水気を絞った 1.2、鶏そぼろを加えてよく混ぜ、30 分ほど味を馴染ませたら出来上がりです。

advice

- ・ 春雨以外にマロニー・くずきり・パスタ・そうめんなどの乾物でも美味しくできます。



日常にローリングストックを。その一歩がいざという時の備えになる

