

# 加熱しないで作れるおかず～災害時の料理③～



## ちくわとわかめの白和え



【材料】4人分

- 豆腐(木綿・絹どちらでも可) ～ 1丁 ※水は切らない
- 乾燥わかめ ～ 大さじ2 ※水で戻さず使用
- ちくわ ～ 1袋(4～5本) ⇒ 輪切り
- めんつゆ ～ 小さじ2
- すりごま ～ 大さじ2



【作り方】

- ① ポリ袋に材料をすべて入れ、全体をよく揉み合わせる
- ② わかめが柔らかくなったら完成

★乾燥わかめは乾燥したまま使用することで、豆腐の水分を吸い柔らかくなります

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (g)	塩分 (g)
<b>132</b>	<b>11</b>	<b>6.4</b>	<b>137</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>



## ツナとにんじんの簡単和え



【材料】4人分

- ツナ缶(油入り) ～ 1缶 ※油ごと使用
- 人参 ～ 中1本(250g位)
- 塩 ～ 小さじ1/4
- 焼き海苔(大判) ～ 1枚
- しょうゆ ～ 小さじ1



【作り方】

- ① 人参の皮をむいて干切りにする
- ② ボウルに人参・塩を入れてしんなりするまで揉む
- ③ ツナ缶(油ごと)・しょうゆ・焼き海苔をちぎって入れ、全体を混ぜ合わせる

★包丁がない時は、人参は皮むきでそぐようにして薄めにむきましょう

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (g)	塩分 (g)
<b>89</b>	<b>5.2</b>	<b>5.5</b>	<b>18</b>	<b>0.3</b>	<b>0.9</b>