

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

コンビーフ缶の ディップ

調理時期

災害
発生

いつでも
OK★

材料

- | | | | |
|----------|----|---------|-----|
| • コンビーフ缶 | 1 | • 玉ねぎ | 1/2 |
| • ケチャップ | 適量 | • マヨネーズ | 適量 |
| • 塩 | 少々 | • こしょう | 少々 |

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする
2. コンビーフ缶と玉ねぎを混ぜ合わせる
3. 残りの材料とあわせて完成！

パンやクラッカーにつけて

たべてくださいね★