

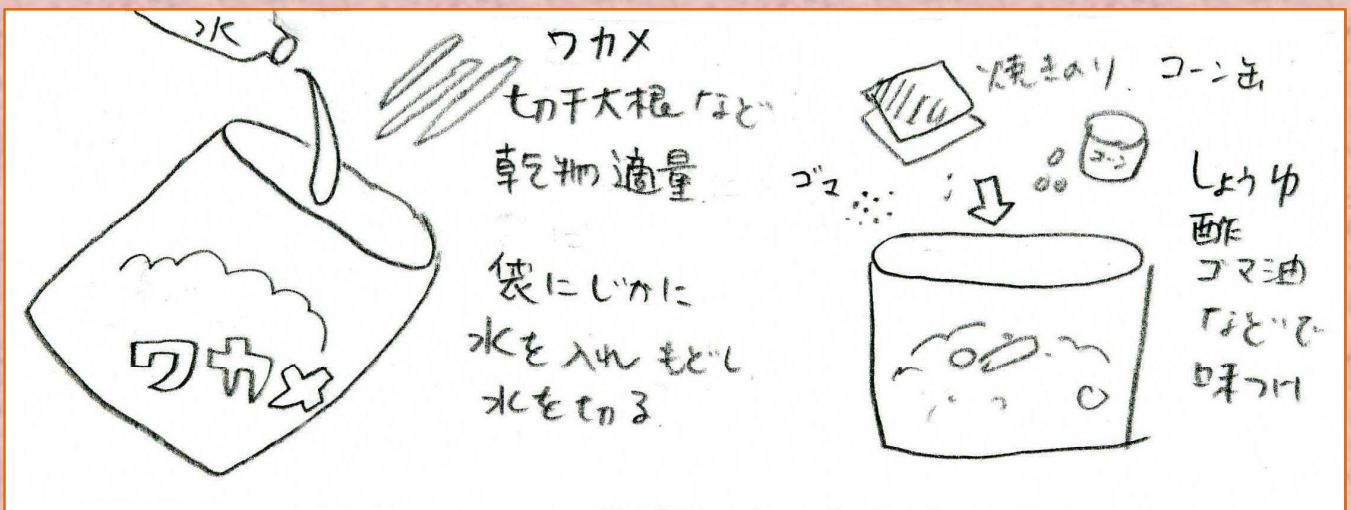
～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

大地震が起きた時、電気・ガスなどが止まってしまいます。そのような状態で、自宅にあるもので作れるサバイバルレシピを考えました。ぜひ、お試しください♪

かんたん「酢のもの」の作り方

材料

- 乾物(ワカメ・切干大根等) • 焼きのり • コーン缶
- 調味料(醤油・酢・ゴマ油)



日頃から「サバイバルレシピ」を意識して暮らす工夫をしましょう♪



容器も汚れずに便利♪

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

生野菜のピクルス

材料

- セロリ
- 玉ねぎ
- 人参などの野菜
- 漬け汁(酢・砂糖・粒コショウ・ローリエ1枚)

①野菜を千切りにする。

②漬け汁は、酢2:砂糖1の割合。他に粒コショウとローリエ1枚を入れ、野菜と混ぜる。

豆ときゅうりの味噌マヨあえ

材料

- きゅうりやセロリなどの野菜
- 大豆の缶詰
- 調味料(味噌・マヨネーズ)

①きゅうりやセロリを大豆の大きさに切っておく。

②味噌1に対し、マヨネーズ2を味噌マヨネーズを作り、大豆缶1個と①の野菜をあえる。



↑生野菜
のピクルス

↑豆ときゅうり
の味噌マヨあえ