

ひじきと鶏ささみのサラダ

だてきち 令和3年6月 16日掲載
仙台市健康福祉局健康政策課



缶詰めや乾物などの食品は、日持ちするので災害時や新型コロナウイルスに備えた「備蓄食品」に適しています。

日頃から緊急時に備え、普段の食事にも使える食材を使用した家庭備蓄に取り組んでみませんか。

長期保存可能な食品を使った、火を通さず簡単調理、副菜メニューをご紹介します！

材 料（2～3人分）

- ・ひじき缶 1 缶 110g 程度
- ・鶏ささみ缶 1 缶（パックでも可） 30～50g 程度
- ・ミックスビーンズ（ドライパック） 1 袋 50g

- ☆
- | | |
|-------------|-------------|
| ・マヨネーズ…大さじ2 | ・酢 …小さじ2 |
| ・すりごま …大さじ2 | ・しょうゆ …小さじ1 |
| ・砂糖 …小さじ2 | ・サラダ油 …大さじ1 |

つくりかた

- ① 器にひじき、鶏ささみ、ミックスビーンズを入れて混ぜる。
- ② ☆の材料をすべて混ぜ、①と混ぜ合わせる。

家庭備蓄に、こんな食品をそろえてみよう！《 常温保存で日持ちのする食品 》

○たんぱく質のとれる食品・・・魚介の缶詰（ツナ、サバ、イワシ、サンマなど）、肉類の缶詰（コンビーフ、鶏ささみ、焼き鳥など）、魚肉ソーセージ、高野豆腐など

○ビタミン、ミネラル、食物繊維のとれる食品・・・日持ちのする野菜類（じゃがも、玉ねぎ、かぼちゃなど）、乾物類（海藻、切り干し大根など）、缶詰（ひじき、コーン、大豆、果物など）、野菜ジュース、ドライフルーツ

1 人前の栄養価（3 人分とした場合）				
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
167 kcal	6.2 g	12.9 g	9.1 g	0.5 g