



# ピーラー野菜の酢みそあえ



防災食アドバイザー  
今泉マユ子 先生

お湯ポチャ  
&即食!

防災食レシピ®



## ■材料・分量（2人分）

### 具材分量

|      |      |
|------|------|
| にんじん | 1/3本 |
| きゅうり | 1本   |
| 大根   | 3cm  |

### 調味料分量(a)

|                  |      |
|------------------|------|
| 料亭の味 フリーズドライ 粒みそ | 小さじ2 |
| 酢                | 小さじ2 |
| 白いりごま            | 小さじ1 |

## ■1人分あたりの栄養成分

|        |         |
|--------|---------|
| ●エネルギー | 47 kcal |
| ●野菜相当量 | 160g    |
| ●食塩相当量 | 0.5g    |

## ■作り方

- ①ボウルにポリ袋をかけ、その中ににんじん、きゅうり、大根をピーラーでスライスする
- ②(a)を入れて揉んでなじませる。

## ■ポイント

- \*好きな野菜を追加してください。ズッキーニ、たまねぎもピーラーでスライスしやすいです。
- \*防災食としても最適です。停電して冷蔵庫が使えなくなった時は、まず冷蔵庫の野菜から使いましょう。キッチンバサミやピーラーを使い、洗い物を出さない工夫もできます。

〔調理時間：5分〕

レシピ提供：マルコメ株式会社