

人参といろいろ缶詰のマリネ風

■材料（6人分）

人参	中1本(約150g)	
コーン缶	1缶(液汁を除き120g)	
ひじき缶	1缶(110g)	
ミックスビーンズ缶や大豆缶	1缶(120g)	
A	さとう	大さじ1
	酢	大さじ3
	顆粒コンソメ	小さじ2
	オリーブ油	小さじ1
	ブラックペッパー	適量



★すし酢などで、お手軽アレンジも可能です。
★使用した缶詰類は、少量のパウチタイプもあります。

■作り方

- ① 人参はななめ薄切りにしてから千切りにする。コーン缶の液汁をきる。
- ② ファスナー付き食料保存袋にAと人参を入れよくもむ。缶詰類もすべて加え、菜箸で混ぜ1時間以上置いてなじませる。

< 1人分の栄養価 >

エネルギー 70kcal ・ 蛋白質 2.7g ・ 脂質 1.1g
炭水化物 12.3g ・ 食物繊維 3.7g ・ 塩分 0.7g

缶詰や乾物、ドライパック製品などを備蓄するだけでなく、日頃から買い置いたものを食事に取り入れる習慣をつけておくと、いざという時の食物繊維不足解消に役立ちます。