

大豆と野菜のみそマヨ和え

<材 料>

にんじん・きゅうり・セロリ・大根など冷蔵庫にある野菜
大豆缶 調味料（みそ・マヨネーズをお好みでブレンド）

冷蔵庫にある野菜をコロコロにきざんで、大豆缶を加えて調味料で和えれば出来上り！



まぜまぜ



色々な材料を組み合わせれば
サバイバルレシピのアイデア
いっぱい！

*

*