

# ～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

## 「ひじきとパプリカとササミの ポン酢和え」の作り方

調理時期

災害発生 → 2日以内

(道具)・材料をまぜる袋

(材料)

・ひじき ・パプリカ ・鶏ササミ ・枝豆 ・ポン酢

1. ひじきを水でもどします
2. パプリカは細切りにします
3. 鶏ササミは蒸して細かく裂いておきます
4. 冷凍の枝豆は自然解凍してさやから出しておきます
5. 1～4を袋に入れます。  
混ぜて、ポン酢で和えます



まぜまぜ…

完 成 🎵

鉄分の不足は体の冷え、肩や首筋のこりの原因にもなります。  
鉄分を多く含むひじきで、栄養面のカバーをしましょう。

