

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

「切り干し大根とかいわれ大根のサラダ」 の作り方

調理時期

災害発生

→ 2日以内

(道具) ・ざる ・包丁 (調理バサミでもOK) ・器

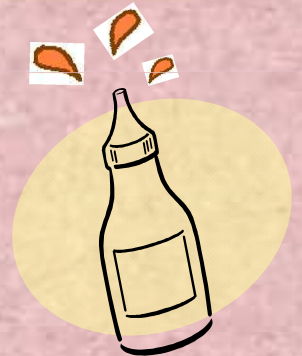
(材料)

・切り干し大根 ・かいわれ大根 ・ポン酢 ・オリーブオイル



切り干し大根は
さっと水で洗いざるに上げる

切り干し大根を
ポン酢で和えます



かいわれ大根をのせて
オリーブオイルをひとまわし...

かいわれ大根の育て方

水を湿らせた脱脂綿に種を蒔きます。
発芽するまでは暗所に、発芽後は太陽に当ててあげましょう。
蒔いてから10日前後で収穫できます。
災害時に良い薬味になりそうですね！



シャキッとした食感がやみつきに!

できあがり!