

ビーンズサラダ

【材料:4人分】

大豆 …………… 30g
きゅうり …………… 1/2 本
きゃべつ …………… 80g
小松菜 …………… 40g
人参 …………… 20g
パプリカ …………… 20g

A { サラダ油 …………… 小さじ 1
酢 …………… 大さじ 1/2
塩 …………… 少々
しょうゆ …………… 大さじ 1/2
砂糖 …………… 少々
白ごま …………… 小さじ 1



大豆の歯ごたえに加え、パプリカの鮮やかな色が食欲をそそります。食材の味がそれぞれ感じられるサラダです。

【作り方】

- ① 大豆は前日から水に浸して戻しておく。
- ② きゅうりは輪切り、人参はいちょう切り、パプリカは短いせん切りにする。
- ③ きゃべつと小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ 大豆、人参、パプリカ、きゃべつ、小松菜は茹でて水にとる。
- ⑤ それぞれ水気をきってからAの調味料を加えて和える。

【1人分の栄養価】

エネルギー62Kcal たんぱく質 3.8g 脂質 3.1g 食塩相当量 0.5g