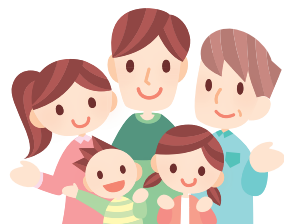


ビーンズサラダ



材料(大人4人分)

ミックスビーンズ(缶)・・・1/2カップ
オクラ・・・・・・・・・・・・・・・・4本
にんじん・・・・・・・・・・・・1/3本
コーン(缶)・・・・・・・・・・・・1/2カップ
きゅうり・・・・・・・・・・・・小1本

調味料

しょうゆ・・・・・・・・・・・・小さじ2
酢・・・・・・・・・・・・小さじ2
生姜(おろす)・・・・・・・・大さじ1/2
ポン酢・・・・・・・・・・・・大さじ1・1/3
砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ1



作り方

- ① ミックスビーンズとコーンは水気を切っておく。
- ② オクラはゆでて小口に切る。
にんじんはサイコロ状に切り、ゆでる。
- ③ きゅうりはサイコロ状に切る。
- ④ 材料をすべて合わせ、調味料であえる。



- 材料の大きさをそろえる。
- 生姜のすりおろしが決め手！
(お子さんの分は適宜調整しましょう。)

1人分栄養価

■エネルギー／67kcal

■たんぱく質／2.6g

■脂質／0.4g

■炭水化物／13.5g

■カルシウム／27mg

■食塩相当量／0.7g