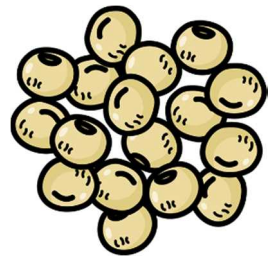


ビーンズサラダ



材料（4人分）

大豆・・・・・・・・・・16g
（水煮缶使用の場合は30g程度）
枝豆・・・・・・・・・・40g
（さや付きの場合は80g）
ハム・・・・・・・・・・1枚20gのもの4枚程度
（1パック）
たまねぎ・・・・・・・・80g（中1/4個）
にんじん・・・・・・・・30g（中1/6本）
きゅうり・・・・・・・・20g（1/4本）

調味料

サラダ油・・・小さじ2
酢・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/3
塩・・・・・・・・・・少々
白こしょう・・・少々



作り方

- ① 大豆はさっと洗い、一晩水に浸し、やわらかくなるまでゆでる。
- ② 枝豆はさっとゆでる。（さや付きの場合は、ゆでてさやから出す。）
- ③ たまねぎは薄切り、にんじんは薄いいちょう切りにしてゆでる。
- ④ きゅうりは角切り、ハムは短冊切りにする。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせ、具材と和える。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
77kcal	5.2g	4.1g	23mg	0.7mg	2.0g	0.3g



栄養士のコメント

家庭でつつい出番が少なくなってしまう豆料理を、子どもが食べやすい味付けのメニューにして食卓に登場させてみてはいかがでしょうか。
大豆は水煮缶を使用すれば下準備も簡単にできます。