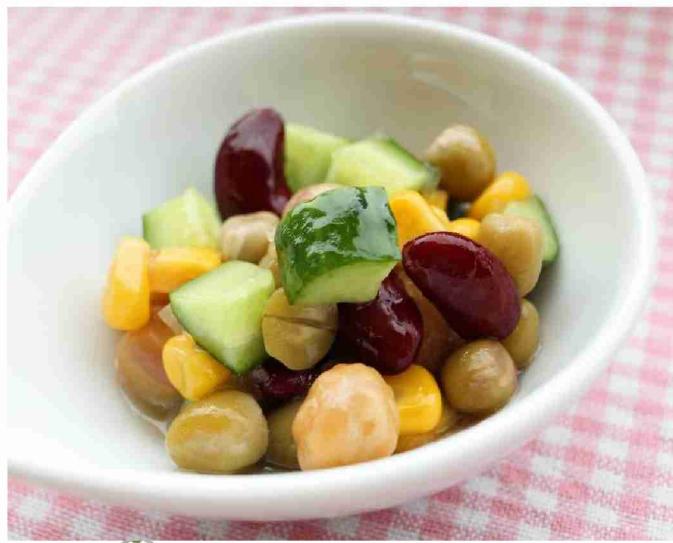


# ミックスビーンズサラダ



## ひとくちメモ

- \* 彩りをよくするためにコーンを入れました。
- \* お弁当に入れる時は、ドレッシングを別添えにしましょう。
- \* 給食ではドレッシングにたまねぎを加えています。

## 作り方



1 きゅうりは4つ割りにして、1cmの厚さの  
いちょう切りにする。



2 ボウルにからし・塩・こしょう・酢を入れ、  
サラダ油を少しづつ入れ、泡立て器で混ぜ、  
ドレッシングを作る。  
または材料を小瓶に入れ、蓋をして振る。  
(市販のフレンチドレッシングを使っても  
よい)



3 ミックスビーンズ・ホールコーン・きゅうりと  
ドレッシングを混ぜる。

この料理を作ったら  
写真をとって  
送ってね！  
[\(タップ\)](#)

## 材料と分量 (4人分)

ミックスビーンズ	100g
ホールコーン	40g
きゅうり	1本
〔 サラダ油	大さじ2
ド 酢	小さじ2
レ しょうゆ	小さじ2/3
ツ 砂糖	小さじ1
シ 塩	少々
ン こしょう	少々
グ からし	少々

## 栄養価 一人分

エネルギー 95kcal  
たんぱく質 3.1g



黒パン 牛乳  
米粉シチュー ミックスビーンズサラダ  
冷凍パインアップル

2019年9月の給食献立より

