

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

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
ドレッシング	サラダ油	大さじ2
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	からし	少々



1 きゅうりは4つ割りにして、1cmの厚さのいちよう切りにする。



2 ボウルにからし・塩・こしょう・酢を入れ、サラダ油を少しずつ入れ、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。

一人分の 栄養価

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
冷凍パイナップル

