



だいとう キラキラ大東



やさしい 野菜 レッツ♪ クッキング

ビーンズ サラダ

こどもたちが苦手なお豆ですが、大豆とひよこ豆は意外と食べてくれます。缶詰で手軽に。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・だいず(水煮).....100g
- ・ひよこ豆(水煮)....50g
- ・ツナ(缶詰).....100g
- ・キャベツ.....8分の1個
- ・きゅうり.....2本

※ドレッシング※

- ・たまねぎ...8分の1個
- ・酢...小さじ2
- ・油...小さじ2
- ・砂糖...小さじ1
- ・塩...小さじ1
- ・白こしょう...少々

つくかた 【作り方】

- ①たまねぎをみじん切りにして、調味料と合わせ、ドレッシングを作る。
- ②キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにする。缶詰はそれぞれ水気を切る。
- ③食べる直前にすべてを合わせて、完成。

※きゅうりは切ってから、塩少々をまぶし、余分な水気を出して、しぼっておく。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：148キロカロリー
たんぱく質：11.8グラム
脂肪：6.2グラム
塩分：1.1グラム