

副菜



まめまめサラダ



ミックスビーンズは、複数の種類の豆を
組み合わせたもので、たんぱく質、食物
繊維、ビタミン、ミネラルなど、様々な
栄養素を豊富に含んでいます。



・ご飯 ・タンダーチキン
・まめまめサラダ ・きのこニラのスープ
・一口ぶどうゼリー ・牛乳

材料 (4人分)

- ・ミックスビーンズ(水煮)…100 g
- ・きゅうり……………60 g (1/2 本)
- ・キャベツ……………40 g (葉 1/2 枚)
- ・コーン……………40 g
- ・ツナ……………40 g
- A {
 - ・マヨネーズ……24 g (大さじ2)
 - ・醤油……………小さじ 1/2
- ・塩・こしょう……少々



作り方

- ① きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。キャベツは、せん切りにする。それぞれ塩少々(分量外)をふり、軽く水気をしぼる。
- ② A をよく混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに①、ミックスビーンズ、コーン、ツナを入れ、②を加えて和え、塩・こしょうで味をととのえる。

パンにも合います♪

