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 ・タンドリーチキン

- ・まめまめサラダ・きのことニラのスープ
- ・一口ぶどうゼ/一・牛乳

材料(4人分)

作り方

- ミックスビーンズ(水煮) · · · 1 O O g
- きゅうり……60g(1/2本)
- キャベツ……40g(葉 1/2 枚)
- ・コーン……40g
- ツナ……40g
- 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

- 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♪

