

副 菜

ミックスビーンズと押し麦のサラダ

食物繊維たっぷりのサラダ。腸内環境を整えて免疫カアップ！



●栄養価（1人分）

エネルギー	142kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	8.0g
食塩相当量	0.5g

●材料（2人分）

ミックスビーンズ……………50g
冷凍むき枝豆……………30g
冷凍コーン……………15g
押し麦……………10g
玉ねぎ（みじん切り）……………15g

A [酢……………大さじ1
油……………大さじ1
塩……………0.8g
砂糖……………小さじ1/4
粒マスタード……………小さじ1/2
サラダ菜

●作り方

- ① 押し麦は沸騰したお湯に入れて15～20分くらい茹で、ざるにあけて水をかけ粗熱をとる。
- ② 冷凍むき枝豆、冷凍コーンもさっと茹でて冷ます。
- ③ Aとみじん切りにした玉ねぎを合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ドレッシングに①、②、ミックスビーンズを加え混ぜる。
- ⑤ サラダ菜と一緒に盛り付ける。