



## ビーンズサラダ

＜材料・・・おとな4人分＞

大豆・・・・・・・・・・乾30g  
 （水煮の場合・・・・・・・・65g）  
 じゃがいも・・・270g（中3個）  
 きゅうり・・・・60g（中2/3本）  
 にんじん・・・・70g（中2/3本）  
 ホールコーン・・・・・・・・30g  
 マヨネーズ・・・・大さじ3と1/2  
 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ  
 こしょう・・・・・・・・少々

A

＜作り方＞

- ① 大豆は洗ってたっぷりの水に半日浸してもどす。
- ② ①の大豆を火にかけ、煮立ってきたらアクを除いて火を弱め、やわらかくなるまで煮る。ざるにあげ、水気をきる。
- ③ じゃがいも、きゅうり、にんじんはサイコロに切る。
- ④ じゃがいも、にんじんは茹でて、冷ます。
- ⑤ ②④ときゅうり、コーンをAで和える。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	166 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	9.5 g
塩分	0.5 g

大豆の他に、グリーンピース・枝豆など旬のものを入れても美味しく食べられます。

