



# 野菜と豆のころころサラダ



エネルギー  
**56**  
kcal

塩分  
**0.6**  
g

野菜量  
**70**  
g

(1人分)

## 材料 【4人分】

にんじん ..... 1/3本  
 玉ねぎ ..... 1/4個  
 きゅうり ..... 1/2本  
 トマト ..... 小1個  
 ミックスビーンズ(水煮)  
 ..... 1パック(約70g)  
 A [ サラダ油 ..... 小さじ2  
     食塩 ..... 小さじ1/3  
     食酢 ..... 小さじ1  
 こしょう ..... 少々

## 作り方

- 1) にんじんは小さめのサイコロ切りにしてゆでておく。
- 2) 玉ねぎは薄切りにして、水にさらして水分を切っておく。
- 3) きゅうり、トマトは小さめのサイコロ切りにする。
- 4) ミックスビーンズは水分があれば切っておく。
- 5) 調味料Aを合わせ、全ての材料を和える。



対象  
どなたでも

## Cooking Point

- できたても、置いて味をなじませてもどちらでもおいしいです。
- 市販のドレッシングを使う場合は、酸味のきいたさっぱり系が合います。