

7月のレシピ

【主菜&副菜】野菜 30g

まめまめサラダ

【1人分栄養価】 エネルギー63kcal
たんぱく質4.1g 食塩相当量0.5g



材料【4人分】

いんげん	80g (8本)	玉ねぎ	50g (1/4個)
ミックス ビーンズ	125g (1袋)	酢	小さじ2 (10g)
		しょうゆ	小さじ2 (12g)
		オリーブ 油	小さじ1 (4g)

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにして電子レンジ(500W)で30秒ほど加熱する。
- ②①に酢、しょうゆ、オリーブ油の順に入れてなじませておく。
- ③いんげんはヘタを取り、耐熱容器に入れてラップをし電子レンジで3分加熱する。ラップをしたまま冷ます。
- ④③を2cmの長さに切る。
- ⑤②と③と水気を切ったミックスビーンズを和えて盛り付ける。



旬のいんげん。緑黄色野菜の一つでビタミンAが豊富に含まれています。選び方は豆の形が出てなく、細いものがおすすめです。