

お好みのドレッシングで

## 副菜 蒸し黒豆のサラダ

材料 | 4人分 | 調理時間10分 |

蒸し黒豆…60g                      ドレッシング…お好み

ミニトマト…155g

きゅうり…2本

ゆで卵…2個

カット野菜…140g(1袋)

### 【つくり方】

1. ミニトマトは半分に、きゅうりは小口切りに、ゆで卵はくし形に切る。
2. 器に、カット野菜(キャベツ、レタス、にんじん、レッドキャベツ)を盛り、その上に1を盛り付け、蒸し黒豆を散らす。
3. ドレッシングをかける。

### 【料理のポイント】

- 蒸し黒豆が彩りのアクセント。



エネルギー 145kcal 食塩相当量 0.7g

1人分の栄養価 たんぱく質 7.4g 脂質 10.0g 炭水化物 9.8g

食物繊維 3.0g カルシウム 64mg 鉄 1.4mg

管理栄養士のひと言

手作りドレッシングならお好みの塩分に調節可能