

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★★

野菜使用量

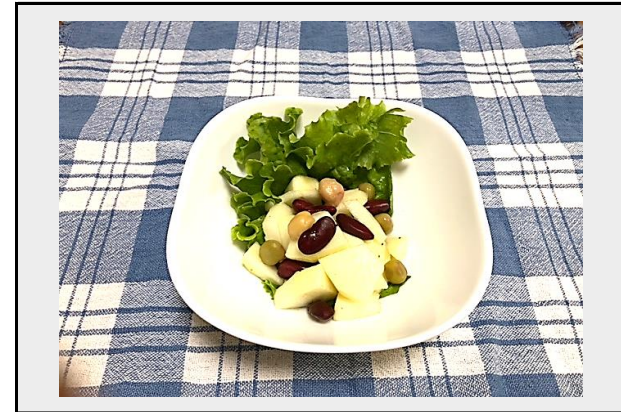
25 g/人

献立名

ミックスビーンズとりんごのサラダ

材料2人分

- ・ ミックスビーンズ（そのまま食べられるサラダ用） 50g
- ・ りんご 1/2個
- A ・ レモン汁 大さじ1と1/2
- ・ オリーブオイル 大さじ1/2
- ・ 塩 小さじ1/4
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 黒コショウ 少々



エネルギー	135	kcal	たんぱく質	2.5	g
脂質	8.1	g	炭水化物	13	g
ひとことコメント			(一人当たり)		

簡単まぜるだけ！

作り方

1. Aのドレッシングの材料をよく混ぜておく。
2. りんごはいちょう切りにする。
3. ミックスビーンズと1と2を和える。
4. あればグリーンレタスなどをかざる。