

豆サラダ

【材 料】

市販の豆水煮	100g	
キャベツ	120g	短冊切り
きゅうり	40g	小口切り
にんじん	20g	いちょう切り
ホールコーン	20g	

～ドレッシング～

油	小さじ1	
りんご酢	小さじ2	
玉ねぎ	12g	すりおろす
白ワイン	小さじ2	
三温糖	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	

POINT

手軽においしく豆を食べることができます。

【作り方】 所要時間：10分

- ① 耐熱容器ににんじん、キャベツ、きゅうり
- ② コーン、豆の順にのせてラップをふわっとかける
- ③ 600Wで2分30秒加熱

～ドレッシング～

- ④ 調味料を混ぜ合わせて 600Wで1分
 - ⑤ 冷まして野菜にかけて混ぜて出来上がり
- ※ 市販のオニオンドレッシングでもOK

