

副食

豆サラダ

[1人分] エネルギー：64kcal 塩分：0.9g



材料 [4人分]

- 大豆（ゆで）：1/2カップ
- きゅうり：1本
- 玉ねぎ：40g
- ミニトマト：8個

【A】

- 酢：大さじ3
- 醤油：大さじ2
- 自然塩：少々
- ごま油：小さじ1

作り方

1

きゅうりは4つ割にし、1cm幅に切ります。玉ねぎはみじん切り、ミニトマトは4つに切ります。

2

ボールに大豆とAを入れ"1"の混ぜ合わせたもので和えます。

【ワンポイントアドバイス】

- 夏野菜を使った、赤・緑・黄で見た目もキレイなサラダです。
- サツと作れるので、あと一品欲しいときや、お酒のおつまみなどにも◎。
- ドレッシングはお好みのものでアレンジするのも良いです。