

## おうちで作ろう！

## 変わり ポテトサラダ



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
青大豆	10g	①豆は浸水してからゆでる。 (缶詰やレトルトパックでも可) ②じゃがいも、にんじんはさいの目切り にして冷凍コーン(缶詰も可)とゆでる。 ③玉ねぎはみじん切りにして、調味料 と水と合わせて加熱し、冷まして ドレッシングを作る。 ④粗熱が取れた豆、野菜とドレッシング を混ぜ合わせる。			
ひよこ豆	10g				
じゃがいも	1個				
にんじん	20g				
冷凍コーン	20g				
玉ねぎ	小さじ2				
なたね油	大さじ1				
しょうゆ	小さじ2				
酢	大さじ1				
砂糖	小さじ1				
水	小さじ2				
<b>ポイント！</b> 昨年5月に出してよく食べていました。豆は食べていますか。豆から食物繊維やビタミン、ミネラルなどの身体の調子を整えるパワーをいただきましょう。 和える調味料をマヨネーズではなく、玉ねぎ入りしょうゆドレッシングにしたので、変わりポテトサラダとしました。					
1人分栄養価					
エネルギー	66	kcal	脂質	1.9	g
たんぱく質	2.3	g	食塩相当量	0.4	g