

人気の給食レシピを紹介します♪

★ビーンズサラダ★



豆類が摂取できるメニュー。
カラフルで彩りを添えたいときにもピッタリのメニューです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	64kcal	たんぱく質	3.6g
カルシウム	19mg	鉄	0.4mg

調理のポイント



大豆の代わりに白いんげん豆を使用してもおいしいです。

材料 (4人分)

ひよこまめ (乾)	20.0g	
大豆 (乾)	20.0g	(大さじ1強)
きゅうり	40.0g	(小1/2本)
にんじん	20.0g	(2cm)
ツナ缶詰 (水煮)	20.0g	

(ドレッシング)

たまねぎ	12.0g	(大さじ1)
オリーブ油	8.0g	(小さじ2)
しょうゆ	1.6g	(小さじ1/4)
砂糖	0.8g	(小さじ1/4)
こしょう	0.08	(少々)
食塩	1.2g	(小さじ1/5)
マスタード	0.12g	(少々)

A

(切り方)

きゅうり・・・1cm角
にんじん・・・1cm角
たまねぎ・・・すりおろし

(作り方)

- ① ひよこ豆、大豆は茹でておく。
- ② きゅうり、にんじんは茹でて、冷却する。
- ③ ツナは水気を切る。
- ④ Aの材料をよく混ぜ合わせ、加熱後冷却をする。
- ⑤ 野菜と豆の上からツナとドレッシングをかける。

※作り方は学校給食の方法をご紹介します。学校給食は衛生管理上の理由から、サラダに使う野菜や調味料も一度加熱してから冷却をして作っています。