

～白いんげん豆を使用した食物繊維たっぷりの1品です～

## 白いんげん豆のサラダ



### <栄養量> 1人分

エネルギー	54kcal	たんぱく質	2.7g
せんい	2.6g	食塩量	0.5g

### <材料> 2人分

白いんげん豆(ゆで)	60g	ドレッシング
トマト1/2個	80g	オリーブ油 大さじ1と1/2
たまねぎ	20g	酢 大さじ 1
サニーレタス	10g	塩 小さじ 1/3
		※お好みでマスタード少々

### <作り方>

- ① たまねぎは、みじん切りにし、水にさらして辛味をとる。
- ② トマトは、1cm角の角切りにする。
- ③ ボウルにドレッシングの材料を合わせる。
- ④ サニーレタスを器にしき、ゆで白いんげん豆、①、②を合わせて盛り付ける。
- ⑤ 盛り付け後、③のドレッシングを上からかける。