

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

☆☆☆

野菜使用量

25 g/人

献立名

ビーンズサラダ

材料2人分

- | | |
|-----------|------------------|
| ・ 乾燥大豆 | 30g |
| ・ 濃い口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・ みりん | 小さじ1/2 |
| ・ 砂糖 | 小さじ1 |
| ・ 胡瓜 | 1/5本 |
| ・ 人参 | 20g (2cmくらい) |
| ・ フロセスチーズ | 10g (ダイスカット小さじ2) |
| ・ マヨネーズ | 小さじ2 |



エネルギー	121	kcal	たんぱく質	6.4	g
脂質	7.9	g	炭水化物	6.1	g
塩分	0.5	g			

ひとことコメント (一人当たり)

利用者様や職員から大変好評なメニューです。
大豆に下味をつけておくことがポイントです。

作り方

1. 大豆をもどし、煮汁を作って煮て下味をつける。
2. 胡瓜、人参はサイコロ切りする。人参は茹でておく。
3. フロセスチーズをサイコロ状にカットする。
4. 大豆、胡瓜、人参を合わせてマヨネーズで味付けをする。
5. チーズを加えて混ぜ完成。