

豆・豆製品を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ

大豆のコロコロサラダ



マヨネーズで和えるので、大豆も野菜もたくさん食べられます！

【材料 1人分】

- ・ゆで大豆
(そのまま食べられるもの) 25 g
- ・にんじん 15 g
- ・きゅうり 15 g
- ・チーズ 10 g
- ・マヨネーズ 大さじ 1/2
- ・塩 少々

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、1 cm 角に切ってゆでる。
- ② きゅうり・チーズは、1 cm 角に切っておく。
- ③ ゆで大豆・①・②を混ぜ、マヨネーズ・塩・こしょうで味をつける。

【ワンポイントアドバイス】

いんげん豆やひよこ豆など、大豆以外の豆を使ってもおいしいです。



エネルギー：128kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：峡南食育推進研究会)