

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

豆とひじきの青じそサラダ



豆とひじきを混ぜるだけ！

【材料 1人分】

- ミックスビーンズ 20g
(大豆 青えんどう ひよこ豆 赤いんげん)
- 乾燥ひじき 2g
- 青じそドレッシング 小さじ1

【作り方】

- ①ひじきをたっぷりの水につけて戻し、下茹でし、水気を切る。
- ②ひじきとミックスビーンズを混ぜ、ドレッシングをかける。

【ワンポイントアドバイス】

ミックスビーンズとひじきはレトルトパックの水煮で時短ができて便利です。



エネルギー： 35kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：南都留食育推進研究会)