

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 46kcal

たんぱく質 1.6g

脂質 1.3g

食塩相当量 1.1g



ひじきと豆のトマトサラダ

材料(4人分)

作り方

ひじき缶	1/2缶(55g)
ミックス	1/3缶(30g)
ビーンズ缶	
トマト	1個(200g)
しょうゆ	大さじ1と1/2
酢	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	少々

A

- ① トマトは1cm角に切る。
- ② 大きめのボウルにAを混ぜ合わせておく
- ③ ②にトマト、ひじき、ミックスビーンズ入れ、和える。

