



ひよこ豆のサラダ



☆☆ワンポイント☆☆

ひよこ豆を使用することで、いつものサラダにボリュームが出ます。ツナやごまも入っていて栄養価も高いサラダです。ドレッシングに砂糖を加えることで、酸味が和らぎ、食べやすい味付けになっています。



【材料】（4人分）		【作り方】
レトルト蒸しひよこ豆	80g	① キャベツは太めのせん切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。まぐろスープ煮はスープをきり、ほぐす。 ② Aの調味料でドレッシングソースを作り、①、ひよこ豆を和える。 ③ ごまを加えて和える。
まぐろスープ煮	40g	
キャベツ	70g	
すりごま	大さじ1弱	
A	サラダ油	
	砂糖	
	酢	
	しょうゆ（こいくち）	
	塩	