



ミックス豆のイタリアンサラダ

栄養士コメント

和えるだけと簡単ですが、華やかなサラダです。市販のドレッシングを使用すると、どうしても塩分摂取量が増えますが、ドレッシングを手作りすることで塩分量を抑えることができます。

作り方

：赤パプリカは種を取り除き、粗みじん切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにし、水に5分ほどさらし、水気を切る。

：ボウルに砂糖、酢、オリーブ油、粉チーズを入れて混ぜる。

： のボウルに切った赤パプリカ、玉ねぎ、ミックスビーンズを加えて混ぜる。

：お好みでパセリを上から盛り付けてください。



成分値 (1人分)

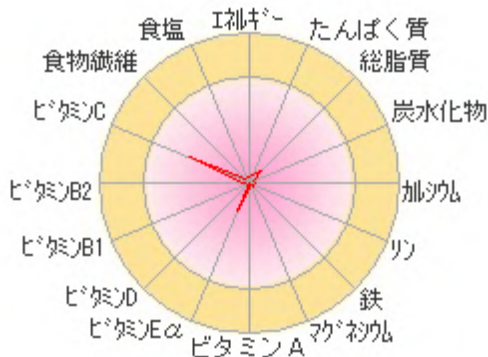
摂取値 単位

1. エネルギー	110 kcal
2. たんぱく質	3.4 g
3. 総脂質	6.9 g
4. 炭水化物	9.7 g
5. カルシウム	32 mg
6. リン	32 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	32 μg
10. ビタミンE	1.7 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	53 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ミックスビーンズ-----	20	g
2. 赤ピーマン-----	1/4	個
3. 玉葱-----	1/8	個
4. 上白糖-----		適宜
5. 酢・穀物酢-----	1	小サジ
6. オリーブ油-----	1/2	大サジ
7. チーズ(パルメザン)-----	1	小サジ
8. パセリ・みじん切り-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)