



★★★★
管理栄養士考案

おすすめレシピ

〈色彩豊かな洋風サラダ〉



栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
242kcal	5.8g	16.0g	22.0g	1.2g

材料 (1人分)

- ・ミックスビーンズ(市販品)・・・50g(約大さじ2)
- ・赤パプリカ・・・・・・・・・・30g(約1/4個)
- ・黄パプリカ・・・・・・・・・・30g(約1/4個)
- ・きゅうり・・・・・・・・・・40g(約1/3本)
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・40g(約1/6個)
- ★・オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ1(15g)
- ★・レモン汁・・・・・・・・・・小さじ1(6g)
- ★・塩・・・・・・・・・・ミニさじ1(1.2g)
- ★・こしょう・・・・・・・・・・少々

※1 モッツアレラチーズ(約20g)をプラスした場合の栄養成分値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
297kcal	9.5g	20.0g	22.8g	1.2g



作り方

- ① 赤パプリカ、黄パプリカ、玉ねぎは1cm角に切り、耐熱容器に入れて600Wの電子レンジで2分半加熱する。
- ② きゅうりも同じように1cm角に切る。
- ③ ★の調味料を合わせておく
- ④ ボールに加熱した赤パプリカ、黄パプリカ、玉ねぎ、きゅうり、ミックスビーンズ、③の調味料を入れ、味をなじませる。
- ⑤ 盛り付けて完成



ポイント

- ・カットしたチーズをプラスするとさらに美味しく仕上がり、たんぱく質をより多く摂取することができます。チーズの中でもモッツアレラチーズは低脂質のためカロリーを抑えることが出来るのでおすすめです。※1
- ・普段の食事に副菜としてプラスすれば栄養バランスも良くなります。
- ・火を使わずに簡単に作れるので、もう一品ほしいときにも便利です。



※イラスト等はイメージです。