

食物繊維をたくさんとれるレシピ

ミックスビーンズの サラダ

管理栄養士のレシピ No.80



豆類には食物繊維が豊富に含まれるため、腸内環境を良くする効果があります。ミックスビーンズは、ひよこ豆・いんげん豆・えんどう豆などさまざまな種類の豆が入っており、缶詰などで手軽に使えるので便利です。さっぱりして食べやすく、食物繊維をたくさんとれるレシピをご紹介します。

1人分 エネルギー133kcal 塩分0.5g 調理時間 10分

材料（2人分）

	ミックスビーンズ (ドライパック)	…70g
	れんこん	…100g
	トマト	…1/2個
A	オリーブオイル	…小さじ2
	レモン汁	…小さじ2
	塩	…小さじ1/4
	こしょう	…少々

作り方

- ①れんこんは皮をむき、一口サイズに切って5分水にさらす。水から取り出し、沸騰したお湯で3分茹でる。
- ②トマトは1cm角に切る。
- ③ボールにAを合わせておく。
- ④③にミックスビーンズ・れんこん・トマトを入れて混ぜる。