

準備時間

分

調理時間

10分

分量

1
人分



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



4.9	たんぱく質 グラム
6.3	脂肪 グラム
14	炭水化物 グラム
0.6	塩分 グラム

材料

ひよこ豆(水煮)	30 g
いんげん豆 (水煮)	10 g
アスパラガス	20 g
たまねぎ	10 g
トマト	10 g
パプリカ (黄色)	5 g
レタス	10 g
粒マスタード	2 g
コンソメスープ	5cc
ワインビネガー	2 g
オリーブオイル	5 g
塩	0.5 g
こしょう	少々

作り方

1. 野菜は洗って水気を切り、アスパラは軽く茹で小口切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。たまねぎ、トマト、パプリカは粗みじん切りにしておく。
2. 調味料はすべて器に入れて混ぜておく。
3. 豆は水気を切り、器にレタスを敷いて、豆と野菜を2で和えてレタスの上に盛り付ける。

