

百合台小人気レシピ！！豆サラダのレシピ（４人分）

野菜の中に大豆が入り、栄養満点のサラダです。大豆を味付けすることで美味しくなります。あっさりドレッシングも食べやすいです。

～材料～

- ・大豆水煮 ５０g（砂糖大さじ１、しょうゆ大さじ１）
- ・にんじん ４０g【千切り】
- ・きゅうり １００g【千切り】
- ・キャベツ １２０g【太めの千切り】
- ・コーン ２０g
- ・ドレッシング（酢大さじ１、砂糖小さじ１、油大さじ１／２、塩、こしょう少々）

※大豆を煮た煮汁が残っている場合は、煮汁も加減してドレッシングに入れる。

～作り方～

- ① 大豆は煮て、冷ます。
- ② にんじん、キャベツは、切って、茹でて冷ます。
- ③ ドレッシングで和える。

