



1998.5.22 Mizuhori S. Saito

初夏はいろいろなお豆が登場します。  
色もきれいで、タンパク質豊富な豆類を  
サラダに入れてみましょう。

● 材料 やわらかくなるまで煮たりゆでたりした  
豆類を2~3種。

(大豆の水煮缶にゆでたとうもろこし・ピーズ  
などを加えるとかんたん)

コーン(缶詰でよい) にんじん

玉ねぎ、きゅうり、水でもといたひじき

(ドレッシング) 塩、こしょう、梅酢、オリーブ油  
好みで(マヨネーズ) マヨネーズ、おろしにゆず(大豆のマヨネーズ)

● つくり方

① にんじん(5mm角) 玉ねぎ(スライス)を塩少々入れて  
煮る。 ひじき(てきとりに切る)

② ①がさめたらボウルに入れ、1cm角のきゅうり  
ゆでたコーンと豆類を混ぜる

③ ドレッシングで②をよくあえて食卓へ

Y.S

