ビーンズサラダ

材料（４人分）		切り方	作り方
にんじん	20ｇ	せん	【下処理】 ・にんじん、キャベツ、きゅうり、コーンを茹でる。 ・きんとき豆、ひよこ豆は柔らかくなるまでゆでる。 ①茹でた野菜、豆を合わせて配食する。 ②ドレッシングを煮た後、サラダにかける。
キャベツ	120ｇ	たんざく	
きゅうり	40ｇ	斜め	
コーン	20ｇ		
きんとき豆	12ｇ		
ひよこ豆	12ｇ		
サラダ油	4ｇ		
水	8ｇ		
酢	7.2ｇ		
三温糖	3.6ｇ		
しょうゆ	8ｇ		
たまねぎ	12ｇ	すりおろし	
七味唐辛子	0.04ｇ		
洋辛子	0.2ｇ		