

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	スプーンで食べやすい！夏野菜のカラフルサラダ (黄パプリカ)
-------	-----------------------------------

区分	副菜
調理時間	5分
季節	夏



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	72	0.6	96

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
きゅうり	1本 (98g)
ミニトマト	6個 (小) (54g)
黄パプリカ	1/4個 (40g)
キューピーレモンドレッシング	大さじ2 (30g)
ミックスビーンズ ひよこ豆／青えんどう／赤いんげん豆	1袋 (50g)

作り方	1 きゅうりと黄パプリカは1cmの角切りにする。 ミニトマトは4等分のくし形切りにする。
	2 ボウルに①、ミックスビーンズを入れ、ドレッシングで和える。

メニューのポイント	夏野菜を使った色鮮やかなサラダです。 野菜をひと口大に切った、スプーンで食べやすいサラダです。
-----------	--

レシピ提供：キューピー(株)