

献立名

## 【青大豆としめじのサラダ】

材料5人分



### ★ポイント

酢のかわりに、レモン果汁やゆず  
果汁入れてもおいしいですよ。

- ・青大豆 乾燥 30g
- ・しめじ 1/2パック
- ※ 砂糖 小さじ1/4
- ※ 酒 小さじ1
- ※ しょうゆ 小さじ1
- ・人参 1/4本（千切り）
- ・きゅうり 1/2本（千切り）
- ・キャベツ 100g（太千切り）  
(ドレッシング)
  - ・サラダ油 小さじ2
  - ・酢 小さじ2
  - ・しょうゆ 小さじ2
  - ・こしょう少々

### 〈作り方〉

- ① 青大豆は一晩水で戻し、ゆでる。耐熱容器（タッパー）にしめじと人参を入れ、※の調味料を加えレンジにかける。目安 600W・1分～2分
- ② キャベツもレンジにかける。ドレッシングの調味料を混ぜておく。
- ③ すべての野菜と豆をボウルに入れドレッシングと和えたら出来上がり。