



大阪市食育推進キャラクター  
「たべやん」



具たくさん！

## お豆と彩り野菜のサラダ

### 【材料】 4人前

レタス	150g
ブロッコリー	50g
にんじん	50g
ほうれん草	100g
ミックスビーンズ	80g
ホールコーン	50g
ロースハム	40g(4枚)
トマト	150g(1個)
★マヨネーズ	25g
★濃口しょうゆ	2g
★さとう	5g

和風ドレッシング(オイル入り)お好みで

#### このレシピのポイント

ミックスビーンズには食物繊維が多く含まれています。食物繊維は大腸内の環境を改善する腸内細菌に利用され、これらの菌を増やすことが明らかになっています。また、お通じよくする上でも大切な成分です。

ミックスビーンズと合うように少し甘く味付けしていますので、野菜が苦手な方も食べやすいサラダです。



調理時間 **20分** 食塩相当量 0.5g カロリー 134kcal

#### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.7g	食物繊維	5.2g
脂質	6.8g	ビタミンA	295mg
炭水化物	15.6g	鉄	1.6mg

### 【作り方】

- ①ブロッコリーを一口サイズに切り、湯を沸かした鍋に入れる。柔らかくなるまで茹で、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②にんじんを2mm幅の千切り、ほうれん草を3cm幅に切りそれぞれ柔らかくなるまで茹で、水気を切る。
- ③ロースハムを2mm幅、トマトを3mm幅に切る。
- ④ボウルに②、ロースハム、ミックスビーンズ、ホールコーン、★を入れ和える。
- ⑤大きめのお皿にちぎったレタス、①、④、トマトを盛り付けて、お好みでドレッシングをかけて完成。

ふえなり作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科