

9月のおすすめメニュー(小学校15日、中学校18日) ☆三

- ・牛乳
- ・食パン
- ・チキングラタン
- ・粉吹き芋・ビーンズサラダ

給食には豆料理がよく登場しますが、家庭で豆料理を食べ慣れていないと、箸がすすまないこともあるようです。

今月は色どりの良いビーンズサラダを紹介します。ドライパックや水煮豆を使えば簡単にできるので、家庭でもぜひお試しください。



「ビーンズサラダ」(4人分)

レシピを紹介!

(作り方)

- ① 豆を水に浸して戻し、ゆでる。
(ドライパックや水煮の場合はゆですに倍の量を使用します。)
- ② きゅうり・赤ピーマン・キャベツをそれぞれ切ってゆで、水分を絞る。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 豆と野菜を③で和える。

【材料】

いんげん豆	25g(乾燥)
ひよこ豆	25g(乾燥)
コーン	25g
きゅうり(角切り)	1本
赤ピーマン(色紙切り)	1/2個
キャベツ(短冊切り)	100g
サラダ油	小さじ1
酢	大さじ1
★砂糖	小さじ1+1/2
塩	2g
こしょう	少々

とてもカラフルで食卓が華やきます。豆は大豆でもおいしくできますよ。

