

きゅうりと豆のサラダ



材料【4人分】

- きゅうり……………1本
- ミックスビーンズ…1缶(約110g)
- 鶏ささみ肉…………1本
- キヌア(乾)…………大さじ1
- 押し麦(乾)…………大さじ1
- ☆オリーブ油…………大さじ1
- ☆酢……………小さじ2
- ☆砂糖……………小さじ2
- ☆レモン汁…………小さじ1
- ☆塩……………ふたつまみ
- ☆こしょう…………少々

作り方

<下準備>

キヌア、押し麦は、サッと洗って熱湯で10分茹でて水気を切る。

1. ボウルにドレッシングの材料☆を全て入れてよく混ぜる。
2. きゅうりは縦4等分にしたら1cmの長さに切る。
3. 鶏ささみ肉は沸騰した湯でゆでて冷まし、細かくほぐす。
4. 1のボウルにきゅうり、ミックスビーンズ、ほぐした鶏ささみ肉、ゆでたキヌアと押し麦を入れて和える。

1人あたりの栄養分量

エネルギー
113kcal

たんぱく質
7.4g

脂質
5.1g

食塩相当量
0.7g