

中級：ビーンズサラダ



畑の肉とも言われる良質なタンパク源の大豆と、たくさんの野菜を使ったドレッシングサラダです。

<4人分>

	乾燥大豆	20g
A {	醤油	小さじ 1
	酒	小さじ 1
	キャベツ(1.5 cm角)	1/8 玉
	きゅうり(厚めのいちょう切り)	1/2 本
	コーン	40g
	人参(5 mmの角切り)	1/4 本
	塩(下茹で用)	適量
	ツナ(水煮)	1 缶
B {	酢	大さじ 1
	油	小さじ 2
	塩	少々
	こしょう	少々

★子どものお手伝いポイント
 低学年；人参の皮をむいてみよう！
 中学年；調味料を計量スプーンで量って、ドレッシングを作ってみよう！
 高学年；材料を切ってみよう！

作り方



① 材料を用意する。
 *材料を確認しまし
 ょう。



② 大豆を沸騰したお
 湯に入れ、蓋をして
 火を消す。30分経っ
 たら、弱火であくを
 取りながら軟らかく
 煮る。



③ ②の水を軽く切
 り、調味料 A を入れ弱
 火で煮からめる。



④ 野菜を下茹でして
 冷まし、しっかり水気
 を切る。



⑤ ツナの汁をきる。



⑥ ボールに B の調
 味料の油以外を入れ
 混ぜる。



⑦ ⑥に B の油を少し
 ずつ混ぜながら入れ
 る。



⑧ ③④⑤⑦を混ぜ合
 わせて完成!!