

# 大豆とさつまいものサラダ

## <材 料> 2人分(※写真は1人分)

さつまいも	1/3本(60g)		
きゅうり	1/2本(50g)		
人参	1/4本(30g)		
乾燥大豆	25g(大豆水煮 約60g)		
油	小さじ1弱(3g)	砂糖	小さじ1/3(1g)
酢	小さじ1弱(4g)	こしょう	少々
塩	小さじ1/6(1g)		

## <作り方>

- ① 大豆は一晩水につけて戻し、ゆでる。  
(大豆の水煮でもよい)
- ② 人参は、さいの目に切ってゆでる。
- ③ さつまいもは、さいの目に切ってしばらく水にさらしてから、ゆでる。
- ④ きゅうりも、さいの目に切る。
- ⑤ 調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ①から④の材料を⑤であえる。

## <栄養量> 1人分

熱 量	109kcal
たんぱく質	4.6g
脂 質	3.6g
炭水化物	14.7g
糖 質	11.4g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	0.7g