

副菜

にんじんと豆のラペ

○ 材料(2人分)

にんじん	100g
塩	1.5g
ミックスビーンズ	40g
A 酢	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2
砂糖	小さじ2



○ 作り方

- ① にんじんはピーラーで薄くむき、ボウルに入れる。塩を加えてもみ込み、15分程おく。
- ② ①の水気を絞り、ミックスビーンズとAを入れて混ぜ合わせる。

エネルギー

127 kcal

たんぱく質

4.1 g

食塩相当量

0.7 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

