

レシピ: "大豆入りリボンラペ"

準備時間



"大豆入りリボンラペ"

サラダ

15分

材料 (1人分)

作り方

調理時間

にんじん 50g

① にんじんはスライサーかピーラーで長く、薄く切る。水煮大豆は水気をきっておく。パセリはみじん切りにする。

水煮大豆 20g

② 材料と調味料を全て混ぜ合わせ(オリーブオイルは最後に加えたほうがよい)、冷蔵庫で1時間くらいおいて味をなじませる。

パセリ 2g

塩 1つまみ

砂糖 2g

酢 7g

粗びき黒こしょう 1ふり

オリーブオイル 2g

5分

分量

1人分

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



72
カロリー

0.3

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物

粗びき黒こしょう 1ふり

オリーブオイル 2g