

副菜

煮豆サラダ



副菜

煮豆サラダ

材料（2人分）	分量	重量	下準備
煮豆（甘いもの）	140g		
赤パプリカ	30g		
黄パプリカ	30g		
玉ねぎ	40g		
酢	大さじ1		
油	小さじ1/2		

☆作り方☆

- ① 玉ねぎをスライサーで直接ポリ袋に入れる
- ② ①に酢と油を加えパプリカを空中で切りながら加える。煮豆も加える。
※まな板を使わないで調理する方法を練習しておきましょう
- ③ ポリ袋の口を持ってやさしく混ぜ合わせ、味がなじんだら出来上がり。