

<ミックスビーンズサラダ>



○材料

ミックスビーンズ缶・1/2 缶

レタス・・・1/4 個

市販のドレッシング



○作り方

ミックスビーンズと手でちぎったレタスを市販のドレッシングで和える。



◆スーパーに水煮のゆで豆がならんでいます。甘煮以外の豆もお試しく下さい。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp