



材料 2人分

レタス	2枚
ミックスビーンズ	1袋
木綿豆腐	80g
しらす干し	6g
ごまドレッシング(市販)	適量

調理時間 10分

作り方

1. レタスは洗って1cm角に切ります。木綿豆腐も1cm角に切ります。
2. ボウルにレタス、ミックスビーンズを入れてよく混ぜます。器に盛ってから豆腐としらす干しを散らし、ドレッシングをかけていただきます。



アドバイス

◎スーパーで新鮮なしらす干しを見つけたら、小分けにして冷凍しておくと便利です。卵焼きや納豆に入れて食べるとおいしいです。