



夏の野菜を二盛り頃

水菜とミックスビーンズのサラダ



水菜

アクが少なく使いがたがよいです。シャキシャキとした食感が楽しいので生食がおすすめですが、鍋物にさっと入れるのも...

造血作用のある葉酸やビタミンCで貧血予防にも効果があります。

農家で作ってる1株は(た)こうごうかいスーパー売りの1株です

1. 材料(つくりやすい分量)

- 水菜 1株
- ミックスビーンズ(ドライパック) 1袋
- 人参 小1/4本

2. 下準備

- 食べやすい長さに切る
- 市販のビーンズです。100円くらいです。
- 刺みのうま用のスライサーでおろす(ない時は、せん切でOK。歯ごたえたっぷり)

- オリーブオイル 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2
- 塩 ひとつまみ
- 黒こしょう 適量

ボールに入れて合わせておく

3. つくり方

①を合わせたボールに水菜・ミックスビーンズ・人参を入れて混ぜて黒こしょうをふる。

♪水菜を使ったサラダはよく作ります。水菜以外の季節の野菜を合わせます。

夏場はきゅうりやとうもろこしを、冬は白菜を...

その時々安く手に入る野菜で。おさいふに優しいうえに旬の野菜は栄養たっぷりのいいところだらけ♥パンにも合います。

ぜひパンは黒めの素朴なものを...

歯ごたえのしつかりで、よくかんで甘みを感じるものを(おうちにいながらカネメ気分です)

お家の作るパンはちびっぴり黒めのツグツグ入り。
黒米、雑穀、全粒粉入り。
焼きたてがうまい。さとうなし、油なしで作るさっぱりパンです。

