

# 黒豆とかぶのマリネサラダ



**【やさしい量】一人あたり 約65g**

## 【材料】2人分

黒豆（ゆでたもの）	25g	
ブロッコリー	35g	
かぶ	40g	
ラディッシュ	15g	
キウイフルーツ	35g	
A	レモンの絞り汁	大さじ1/2
	オリーブオイル	小さじ3/4
	塩	少々
	こしょう	少々

## 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けて、ややかためにゆでる。ラディッシュは輪切りにする。
- ②かぶは皮をむき、3ミリ厚さのちょう切りにする。キウイフルーツは皮をむいて5ミリ厚さのちょう切りにする。
- ③ボウルにAを合わせ、黒豆、かぶ、キウイフルーツを和えて冷蔵庫で15分くらい冷やし味をなじませる。さらに①を加えて混ぜ、器に盛る。

## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	55kcal	2.8g	2.7g	28mg	0.4g

## ひとくちメモ

- 黒豆が食感と色彩、キウイフルーツが味のアクセントになります。
- 黒豆以外の豆で作ってもいいですね。