

ビーンズサラダ

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：145kcal/食塩相当量：0.8g]

乾物から蒸すので、豆の甘みや香りがアップ。抜ける栄養素の量も少なく済みます。



材料 (20人分)

<材料a>	
白インゲン豆 (一晩水で戻す)	200g
金時豆 (一晩水で戻す)	200g
青エンドウ豆 (一晩水で戻す)	200g
タマネギ (みじん切りして水にさらす)	100g
<材料b>	
オリーブオイル	100cc
リンゴ酢	50cc
マスタード	30g
塩	15g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	25分	100℃

下ごしらえ

- ・ <材料a>はボールでよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1をボールに入れて熱いうちにタマネギを混ぜ、<材料b>を加えて混ぜ合わせる。

調理ポイント ◆豆が熱いうちにドレッシングをなじませると、味しみが良くなる。