

食べやすくカップに美味しさを詰めました。

### ③きのことお豆のマリネサラダ



#### 材料（4人分）

雪国まいたけ 1パック

きゅうり 1本

雪国えりんぎ 1/2パック

塩 小さじ1/4

ミックスビーンズ 100g



オリーブ油 大さじ2

ミニトマト 6個

レモン汁 大さじ1

#### 作り方

- 1 まいたけは食べやすい大きさにさき、えりんぎは拍子切りにする。
- 2 ミニトマトは半分に切り、きゅうりは角切りにする。
- 3 耐熱容器に(1)、ミニトマト（切り口を上にして）並べ、塩、オリーブ油をふり、トースター（1,000W）で10分程焼き、全体を混ぜたら粗熱をとる。
- 4 (3)にミックスビーンズ、きゅうり、レモン汁を混ぜ合わせ、カップに入れてできあがり。

 1人前/約107kcal  調理時間/約20分