

いくつになっても前歯でかむことは大事です。食べ物はなるべく大きく切って前歯でかじりとして食べる事は脳を刺激し、認知症の予防にもなりますね。

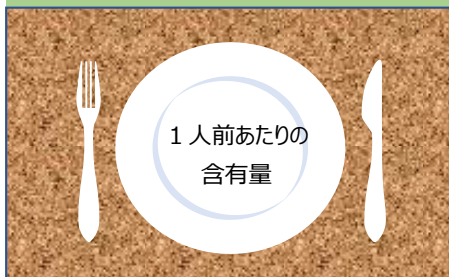


豆サラダ

2022/10/12

材料	4	人前	調味料		
ミックスビーンズ	1	缶	すし酢	大さじ	2
玉ねぎ	0.5	個	マヨネーズ	大さじ	1
ハム	2	枚	粒こしょう	少々	

栄養成分表



103

Kcal
エネルギー

4.3

ミリグラム
コレステロール

12.5

グラム
炭水化物

1

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 玉ねぎとハムはみじん切り
- ② ボールに玉ねぎ・ハム・すし酢・マヨネーズを合わせる
- ③ ミックスビーンズと粒こしょうを入れて、冷蔵庫で一晩寝かせる