



1ステップで♪

## 豆まめミックス

\*材 料\* (4人分)

A	牛乳	大1と1/2
	マヨネーズ	大1と1/2
	ミックスビーンズ	160g

\*作り方\*

1. ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせ、ミックスビーンズを加え和える。



お豆の美味しさが際立ちます♡

1人分の栄養価	
熱量	95kcal
たんぱく質	3.8g
食塩相当量	0.1g