



ひよこ豆のオーブン焼き

ポリポリ止まらない！スパイス香る、ヘルシー豆おつまみ クミンの香ばしいスパイスの香りがふわっと広がる、ひよこ豆のオーブン焼き。シンプルな材料で手軽に作れて、ビールやワインのお供にもぴったりの一品です。高たんぱくで食物繊維も豊富なひよこ豆は、罪悪感ゼロのおつまみとしても優秀。食前の軽い一皿や、サラダにトッピングしても◎。

使用商品

ひよこ豆

(2人分)

- ・ひよこ豆 1缶(約400g)
- ・クミン 適量
- ・塩こしょう 適量
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・パセリ 適量

材
料

①ひよこ豆は水洗いをしてキッチンペーパーでしっかりと水気をとる。

手
順
②1にオリーブオイルとクミン、塩こしょうをまぶし200度のオーブンで25分焼く。パセリを飾って完成。