



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)

- | | |
|----------------|------------------|
| 材 料 | ・ 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 |

- | | |
|----------------|--|
| 手 順 | 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。 |
| | (2)1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。 |