



ひよこ豆のサラダ

タンパク質、食物繊維、ビタミンを含むひよこ豆を日常的に摂り入れましょう お弁当や、作り置きのおかず、新鮮でカラフルなサラダは付け合わせにも朝食にも便利な一品です。ひよこ豆のサラダは、通常はパスタやスープの主役となる健康的な豆類を、肉厚なピーマン、おいしい赤玉ねぎ、ジューシーなチェリートマト、ズッキーニ、キュウリと組み合わせ、香り高いミントオイルで味付けしています。

使用商品

- ひよこ豆
- エクストラ ヴァージン オリーブ オイル ノチェッラーラ

(2人分)

- ひよこ豆の水煮(水を切る).... 150g
- ズッキーニ(スライス).... 1/2個
- パプリカ(スライス).... 1/2個
- フルーツトマト(半分に切る).... 6個
- 赤玉ねぎ(スライス).... 1/4個
- きゅうり(スライス).... 1/4個
- フェタチーズ(細かく切る).... 50g

A・ミント...4枚

A・オリーブオイル.... 大さじ3

A・塩、黒こしょう.... 適量

材料 A・レモン汁.... 大さじ2

- ① 切った野菜と豆はボウルに入れます。
- (2) Aを別のボウルに入れてブレンダーで混ぜる。
- (3) (1)と(2)を混ぜ合わせる

手順 (4) 砕いたフェタチーズを振りかけて完成。