

ベビーリーフ アジアンミックス を使った

エキゾチックビーンズサラダ

<< ひよこ豆を合わせてエキゾチックな味わいを楽しむ >>



材料（2人分）

| | |
|-----------------|--------|
| アジアンミックス | 100 g |
| ひよこ豆の缶詰 | 100 g |
| キュウリの5 mm角切り | 1/4 本分 |
| 赤玉ねぎの5 mm角切り | 1/4 個分 |
| レッドパプリカの5 mm角切り | 1/8 個分 |

A エキゾチックドレッシング

| | |
|-------------|---------|
| 砂糖 | 小さじ 1 |
| 塩 | 小さじ 1/2 |
| 酢 | 小さじ 2 |
| カレー粉 | 小さじ 2/3 |
| クミンシード | 少々 |
| EXV オリーブオイル | 大さじ 2 |

作り方

- ① A を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
大さじ 1 を取り分け、ひよこ豆を和える。
- ② 器に、アジアンミックス、①、キュウリの角切り、赤玉ねぎ、レッドパプリカを盛りつける。
- ③ ①のドレッシングを添える。

※POINT

クミンシードは指先で揉むと香りが立ちます。

