

【サマー★ビューティーティーサラダ】

材料（2～3人分）

A

小ネギ . . . 4～5本（70g） ㊟みじん切り
パプリカ . . . 1/2～1個（100g） ㊟1cm角切り
イタリアンソルト . . . 小さじ1/2

B

茹でたひよこ豆 . . . 200g
トマト . . . 1～2個（300g） ㊟1cm角切り
きゅうり . . . 1本（100g） ㊟1cm角切り
イタリアンパセリ . . . 4～5本（10g）（代用可：カールパセリ） ㊟みじん切り

Exv オリーブオイル . . . 大さじ2～3

レモンの搾り汁 . . . 大さじ1～

イタリアンソルト . . . 小さじ1/2～

つくり方

- 1 Aをボウルに入れて全体がなじむまで指先で揉んで、野菜から水分を引き出す。その後、5分間静置。
- 2 その間に、Bをカットする。そして、BをAボウルに加えて全体をスプーンとフォークで和える。
- 3 オイルをかけて全体を混ぜ合わせて、味見しながらレモンの搾り汁とイタリアンソルトで味を調える

ワンポイントアドバイス

- もし、サラダが余れば翌日まで冷蔵庫保管可能。
- サラダの余りスープ（野菜から染み出た液体）は、パンにつけてお召し上がりで◎
- 豆はキドニービーンズ、黒豆、大豆、白花豆でも可。