



豆のサラダ

材料・分量 4人分

- ・茹でた豆 200g
(または水煮の豆、ミックスビーンズなど)
*今回は、乾物のレッドキドニービーンズ50g、乾燥ひよこ豆50gを使用
- ・トマト 100~120g
- ・コーン(缶詰やパック) 50g
- ・玉ねぎ 50g
- ・きゅうり 70g
(パプリカ 50g程度)
*お好みで加えてもよい
- ・オリーブオイル 大さじ2~3
- ・赤または白ワインヴィネガー 大さじ2
- ・塩 3g
- ・砂糖 小さじ1
- ・胡椒 適宜



作り方

(前日)

- ① レッドキドニービーンズとひよこ豆を水で戻し始める。

(当日)

- ① 豆を戻した水を捨て、鍋に豆を入れて水をたっぷり注いで火にかける。(中火)
- ② 沸騰したら差し水をし、再沸騰したら弱火にして、豆が柔らかくなるまで茹でる。茹であがったら水気をきる。
- ③ 玉ねぎを粗みじん切りにして、塩をあてておく。トマトはへたと種を取り除き、1cm程度の角切りにする。きゅうりは1cm角に切る。コーンは缶詰やパックの水をきっておく。パプリカを加える場合は、へたと種を取り除き7~8mmの角切りにする。
- ④ ボールに茹でた豆、水気を絞った玉ねぎ、きゅうり、コーン、トマトを入れて混ぜる。(パプリカを加えるならば同時に) 塩、砂糖、胡椒、ワインヴィネガーを加えて混ぜ、最後にオリーブオイルを加えて混ぜ、味をみて調える。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っていると
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！