
ホットビーンズサラダ

〈材料〉

豆水煮缶	1 缶
玉ねぎ 薄切り	50g
オリーブオイル昆布	大さじ1
塩こしょう	
レモン汁	小さじ 1/3
パセリみじん切り	小さじ1
ハーブ	あれば



〈作り方〉

- 1 耐熱容器に缶汁をきったキドニービーンズ、玉ねぎ、塩こしょう、オリーブオイル昆布を入れてラップをかけて電子レンジで3分加熱。
- 2 1にレモン汁、パセリを加えて混ぜ、塩こしょうで味を調える。盛りつけてハーブをあしらう。

★ いんげん系の豆がよくあう。