

本日のレシピ

「コーンとお豆さんの甘酒マリネ」



- 5分でできる！
- 混ぜるだけ！
- 缶詰やパウチ商品を活用
- ドレッシングは、飲む点滴ともいわれる甘酒を使用
- コーンやお豆の自然な甘さを生かすため、ドレッシングはシンプルに！

材料（3人分）

- 蒸し豆 1パック（70g程度）
いろいろな種類の豆が入っているものがGood
「蒸しサラダ豆」「ミックスビーンズ」など
 - コーン(缶詰) 50g
 - ミニトマト 3個
 - 紫蘇 3枚
 - 甘酒
 - レモン汁
 - オリーブオイル
- 各大きじ
- 塩 1つまみ（1g程度）
 - こしょう 少々



作り方

1. 甘酒、レモン汁、オリーブオイル、塩、こしょうを混ぜて、ドレッシングを作る
2. ボウルに蒸し豆、コーンを入れ、1で和える
3. 器に紫蘇を敷き、2を盛る
ミニトマトを飾る



※写真はHPからお借りしました。
大豆、ひよこ豆、えんどう豆、赤いんげん豆、黒豆の5種類