

# ♪赤いんげん豆のサラダ♪

## <材料の目安>

- ・ 赤いんげん豆（生） 200g
- ・ ・ トマト 1~2個 ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ にんにく 1片 ・ レモン汁 適宜
- ・ 塩 適宜 ・ 香菜（好みで） 適宜



## <作り方>

1. 赤いんげん豆は鞘から出して茹で、ざるに上げて水気を切る。
2. 玉ねぎのみじん切り、にんにくのみじん切り、レモン汁、塩をあわせてマリネ液を作り、赤いんげん豆を加えよく混ぜ、冷やしておく。
3. トマトを薄くスライスしてお皿に広げ、マリネしたいんげん豆をのせて、みじん切りの香菜を散らす。

