

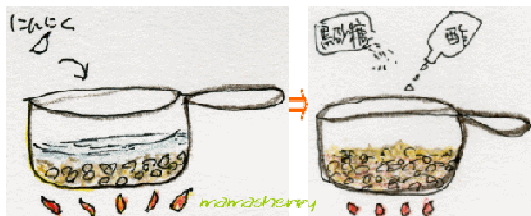
♪レンズ豆とカラーピーマンのサラダ♪

<材料の目安>

- ・ レンズ豆（乾燥で） 1/2 カップ
- ・ カラーピーマン 赤・オレンジ・黄色などから2種各1個
- ・ にんにく 1かけ
- ・ 黒砂糖・酢・塩 各少々

<作り方>

1. レンズ豆はにんにく半かけを加えてひたひたより少し多目の水を入れて茹でる。
2. ほぼ火が通ったら黒砂糖とお酢を加えてひと煮し、水分を飛ばして火を止める。



3. カラーピーマンは薄切りにして、塩少々をまぶしてしんなりさせる。

4. 残りのにんにくのみじん切り、レモン汁、オリーブオイルを合わせてドレッシングを作り、レンズ豆とカラーピーマンを混ぜ合わせる。

