

# ♪白花豆とミニトマトのサラダ♪

## <材料>

- ・白花豆
- ・エビ
- ・オリーブオイル
- ・塩
- ・ミニトマト
- ・香菜
- ・レモン
- ・こーれーぐす



## <作り方>

1. 白花豆は水に浸けて十分戻してから火にかけ、沸騰したら弱火にして柔らかくなるまでゆでる。
2. ミニトマトは湯むきする。へたを切り落とさない程度に包丁で切込みを入れ、沸騰したお湯に入れて数秒から 15 秒、皮のへりがちよつとめくれたらすかさず冷水にとると、つるつと簡単に皮がむける。
3. エビは背わたを取って塩少々を入れたお湯でゆでて、大きいものは半分に切る。
4. オリーブオイル、レモン、塩、こーれーぐすを混ぜてドレッシングを作り、水気を切った白花豆、ミニトマト、エビを混ぜ合わせてよく冷やす。  
盛り付けたらきざんだ香菜を散らす。

☆辛いのが苦手な方やお子様と一緒にいる時は、ドレッシングにこーれーぐすをいれなくて作っておいて、食べるときに各自好みでかけるようにしてください。