

スパイシー福豆サラダ



材料：2人分

カリフォルニアプルーン	4個	福豆	30g
サラダチキン	50g	ミニトマト	5個
レタス	3枚	アボカド	1/2個
赤たまねぎ	1/8個	パクチー	適量
バター	10g	塩・こしょう	小さじ1
チリパウダー	ひとつまみ	クミンパウダー	ひとつまみ
コリアンダーパウダー	ひとつまみ	オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ1	レモン汁	小さじ1
にんにく（すりおろし）	小さじ1/3	砂糖	小さじ1/2

豆まきに使った福豆をクミンとチリパウダーで味付けし、ほんのりスパイシーに仕上げました。色とりどりの野菜をつかったメキシカン風サラダのトッピングや、ビールのおつまみにもよく合います。

プ活 はじめよう。

このレシピの詳しい調理方法やプルーンを使った他のレシピはこちら

