

# ブラジルの味 カナリオ豆の簡単サラダレシピ



## ■ 材料

カナリオ豆（乾燥） 35g/枝豆 100g/コーン 100g/くるみ 20g/★オリーブオイル 大さじ2/★牛乳 大さじ1/★Casteloピネガー（白） 大さじ1/★マスタード 小さじ1/3/★おろしにんにく 小さじ1/2/★塩 ふたつまみ/くるみ 30g/サニーレタス 2枚

## ■ 作り方

1. カナリオ豆を一晩水で戻し、圧力鍋によく洗ったカナリオ豆と水250mlを入れて煮込み（加圧時間25分→自然に圧がぬけるのを待つ）、柔らかくしておく  
※豆は多めに水に戻して煮込んでおくと残りを冷凍しておき次回すぐ使えて便利です
2. くるみ20gをフライパンで炒り香りを出し、★の調味料とともにすべてミキサーにかける
3. 煮込んだカナリオ豆、枝豆、コーンと(2)のドレッシングを和える
4. さらにちぎったサニーレタスも和え、仕上げに黒胡椒（分量外）と飾り用のくるみ10gを散らしたら出来上がりに重ねていき、盛り付けて完成

**La-Cocina** では季節のレシピを無料配布中  
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます\*

recipe by Oisy!料理教室  
http://oisyyy.wix.com/oisy