

そら豆と生ハムのエスニックサラダ



そら豆をスパイスや香菜でエスニック風に味付け。
簡単なのにおしゃれなサラダになります！

材料（4人分）

- そら豆（むき身）…200g
- 生ハム…20g
- 香菜…3g
- レモン汁…7.5ml
- GABAN® にんにくペースト…3g
- GABAN® オリーブオイルEXバージン…15ml
- GABAN® パプリカパウダー…0.4g
- GABAN® クミンパウダー…0.2g
- 砂糖…2g
- 塩…少々

レシピ（所要時間:15分）

- ① 香菜はみじん切りにする。
- ② 生ハムは小さめにちぎっておく。
- ③ そら豆はさやから出し、塩を入れた熱湯で7分ほど茹で、熱いうちに皮を剥く。
- ④ ③をボウルに入れ、レモン汁、にんにくペースト、オリーブオイルEXを入れて混ぜる。
- ⑤ ④の粗熱がとれたら、生ハム、①と②、パプリカパウダー、クミンパウダー、砂糖を入れて混ぜ、塩で味を調える。
- ⑥ 器に⑤を盛り付ける。