

根菜のホットサラダ



食物繊維豊富な豆や根菜のメニューは女子会にもぴったり！
ガーリックとスパイスを効かせて後を引く味に！

🍷 材料 (4人分)

れんこん…160g
にんじん…50g
ブロッコリー…65g
カリフラワー…50g
ガルバンゾービーンズ水煮…100g

A **GABAN®** にんにくペースト…10g
GABAN® クミンパウダー…12g
GABAN® カエンペッパーパウダー…0.3g
GABAN® チリパウダー…1.1g
GABAN® パセリみじん切り…0.7g
塩…4g
GABAN® オリーブオイルEXバージン
…60ml

🍲 レシピ (所要時間:30分)

- ① ボウルにAを加えて混ぜる。
- ② ガルバンゾービーンズは水気を切る。
- ③ れんこん、にんじんはひと口大の乱切りにする。カリフラワー、ブロッコリーは小房にする。
- ④ ③をそれぞれゆでる。
- ⑤ ①のボウルに②、④を入れて混ぜ、耐熱皿に入れる。
- ⑥ 180℃のオーブンで5分ほど焼く。