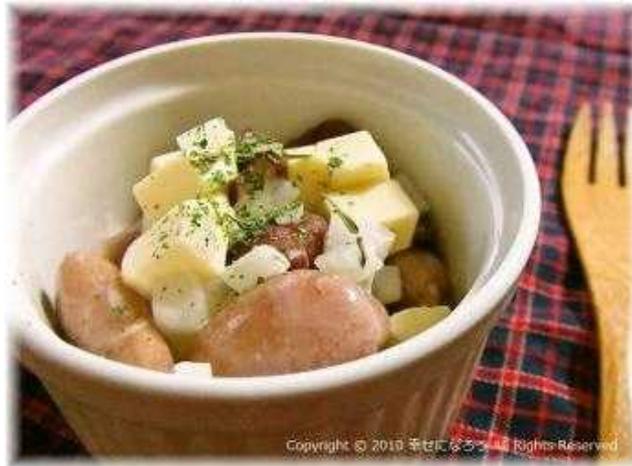


ミックスビーンズサラダ クミン風味



2人分

ミックスビーンズ 100g
ヨーグルト 30g
たまねぎ 25g
にんにく 1/2~1かけ
オリーブオイル 大さじ1/2
クミンシード 2つまみ
チーズ お好みで(今回は6Pチーズ1個)
塩 ひとつまみ

1) にんにくはスライスする。

チーズは5mmくらいのサイコロ状に切る。

たまねぎはみじん切りにして水にさらす。

2) オリーブオイルににんにく、クミンシードを入れて火にかけてクミンシードがパチパチいって香りが出たらにんにくは取り除く。

3) ヨーグルトにクミンオイルを混ぜ、すべての材料を入れて和える。