

きゅうりとひよこ豆の サラダ

～ ちよと イスラエル風 ～

4～5人分

きゅうり ... 3個

ひよこ豆 (ガルバンゾ) ... 50g × 2パック

アモンドライス ... 小パック 1パック

マヨネーズ ... おおさじ 3～4

しょうゆ

クミンパウダー ... 大さじ 1/2

とこのみ。

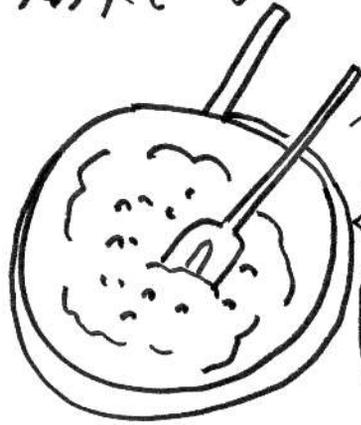
作り方

1. さいりょうの F をしらす

2. マヨネーズをあえる

1. ざいりょうの下ごしらえ

アーモンド ... ちゅう火でいる



こがせ(は)よ!

うばい
かありが
たつきたら
OK



きゅうり ... 1cm 角にきる



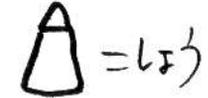
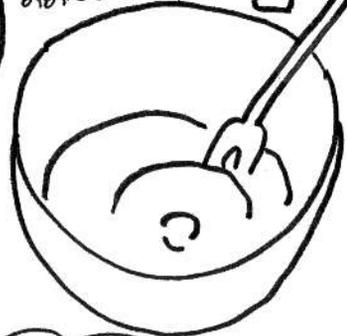
2. マヨネーズをあえる

おおきめのボールで

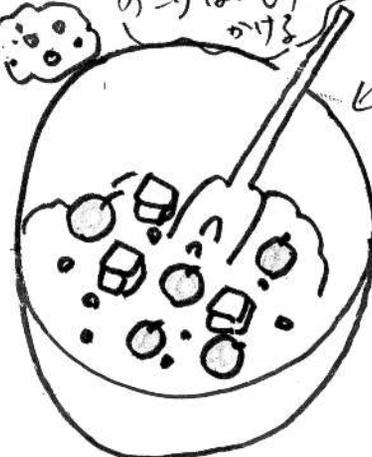


マヨネーズ
おおき 3~4

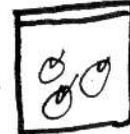
クミンパウダー
ニさい 1/2



アーモンドアイスは
ほんぶん 1/2
の量は、もりつけ
かける



まめ
ひきこ豆



きゅうり

