

## 【普段のお料理に“ガバッと！”加えるだけで、手軽に栄養と彩りをプラス！】

冷蔵庫で4～5日保存可能なので、作り置きしてもGOOD！

### 『レンズ豆のサラダ』

《材料 2～3人分》  
そのままガバッと！ レンズ豆（パウチ） 2パック  
玉ねぎ 50g  
にんじん 50g  
★パセリ 5g  
★白ワインビネガー 大さじ1  
★オリーブオイル 大さじ1  
★バルサミコ酢 小さじ1  
★マスタード 小さじ1  
★塩 小さじ1/4



- 1) 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにし、ひたひたの水で2分ほどゆでる。
- 2) 1) のゆであがりにレンズ豆を混ぜて温め、一緒にざるにあける。
- 3) ボウルで★を混ぜ合わせておき、2) を熱いうちに和える。
- 4) 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
- 5) 4) を器に盛り、みじん切りしたパセリを飾って出来上がり。

～ 『レンズ豆』 は、他にもこんなお召し上がり方がオススメです！ ～



### 煮込み料理の仕上げに、そのままガバッと！

カレーやシチューを盛りつけたら『レンズ豆』をそのままガバッと添えるだけで、本格的なインド料理、アジア料理のような仕上がりになります。インドのダルカレー（＝豆カレー）などを家庭料理で再現！

### サラダやスープに、そのままガバッと！

ダイエット中などで食事の量を制限している時、『レンズ豆』なら、サラダやスープにそのままガバッと足しても、不足しがちな栄養素を十分に取しながら、満足度もアップする1品が完成！

### ご飯にも、そのままガバッと！

健康を意識して「ご飯」の量を減らしたい時には『レンズ豆』をプラスしてボリュームアップ！

### ひき肉の代用に、そのままガバッと！

作っておくと便利な肉味噌も『レンズ豆』で代用！さらにヘルシーに。

### 離乳食にも、そのままガバッと！

癖がほとんどなく、栄養素が豊富な『レンズ豆』は離乳食にも最適です。