

豆のマリネ（4人分）

| 材 料 | | 使用量 |
|-------------------------|------------|--------|
| 大豆（乾燥） （ゆで大豆の場合は80g） | | 40g |
| A | 砂糖 | 小さじ2 |
| | しょうゆ | 小さじ1 |
| | オリーブオイル | 大さじ1 |
| B | 酢 | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 塩 | 小さじ1/4 |
| | こしょう | 少々 |
| | たまねぎ（薄切り） | 30g |
| | 赤ピーマン（薄切り） | 1/2個 |
| | パセリ（みじん切り） | 少々 |



【作り方】

- ① 乾燥大豆を使用する場合は、前日から水につけて戻しておく。
- ② 戻した大豆をやわらかくなるまで煮て、Aの調味料を加えて下味をつける。（余分な水分は捨ててからAを加えてください。）
※ゆで大豆の場合は、Aの調味料で下味をつけるだけでOKです。
- ③ 別の鍋に、Bを入れ火にかけて、ひと煮立ちしたら玉ねぎ・赤ピーマン・下煮した大豆・パセリの順に加えさっと火を通して出来上がり。



- ★ 出来たてもおいしいですが、冷蔵庫で冷やしてから食べると味がなじんでさらにおいしくなります。