

## 大豆のレモンサラダ

乳幼児を持つ母の集まり

### (材 料)

大豆（蒸しまたは茹で大豆） 200g  
玉ねぎ、赤パプリカ 各 1/4個  
ピーマン 小1個  
クミンパウダー(好みで) 少々  
レモンのくし切り(好みで)

① にんにく(すりおろす) 少々  
パセリ(みじん切り) 大さじ2  
オリーブオイル 大さじ2～3  
レモン汁 大さじ2  
塩 小さじ1/4強  
砂糖 小さじ1

### (作り方)

- ① 野菜はみじん切りにする(水にさらさない)。
- ② ボウルに①を合わせて(クミンパウダーを入れる場合はここで)、①、大豆を和え、15分以上おいて味をなじませる。
- ③ 器に②を盛る。くし切りレモンを添えて。