

◎ ビーンズとツナのマリネ ◎

2025年5月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

爽やかな5月には酸を効かせたマリネがぴったり！
素材の組み合わせがポイント！あとはほぼ混ぜるだけ♪

■材料

レッドキドニービーンズ	100 g	ゆでたもの
ヒヨコ豆	100 g	ゆでたもの
ピクルス	4 本	小さく堅めのもの
ツナ缶	1 缶	
A赤ワインビネガー	大さじ 2	
A砂糖	小さじ 2	
Aオレガノ(ドライ)	小さじ 1	
A塩	ひとつまみ	
セロリ	好みで 1/3 本	



【ポイント】

ピクルスは小さく固いタイプが食感良く、お勧めです。

●豆を湯に通し温めることでマリネ液の染み込みが良くなり、味がなじみます。

●豆の食感と対比するセロリを合わせると爽やかさアップ！

●保存・・・冷蔵3日

作り置きできるのもうれしいですね！



1

ピクルスは1センチに切る。

2

鍋に湯を沸かし、2種の豆を入れて30秒茹でてザルに上げる。

3

ボウルにAを入れて砂糖が溶けるまで混ぜる。②の豆とピクルスを加えてよく混ぜる。ツナ缶を加えてサッと混ぜる。

4

セロリはザクザクと切る。3ミリの薄切りにする。
〈盛り付け〉皿にセロリを広げ上に③をのせる。