

# おいしいヘルシー お弁当よしび

## 豆のガーリックオイル 浅漬け



お弁当の隙間に  
入れる彩り野菜  
として大活躍。

インゲンやスナップ  
エンドウなど、5〜6  
月においしい芽や実の  
野菜たち。オリーブオ  
イル漬けにすると、使  
い勝手が一段とよくな  
り、日持ちするので、  
常備菜として便利。

- ① インゲンの筋を取  
り、両端を切って2分  
ゆでる(やや硬めでOK)。
- ② チャック付きビニ  
ール袋にオリーブオイル  
を注ぎ、塩、細かく刻ん  
だニンニクを入れる。
- ③ ゆであがったインゲ  
ンの水気をしっかりと  
取ってから、②に入れ  
て密封する。
- ④ 数時間〜1日程度  
漬けたらでき上がり。  
仕上げにナッツやパセ  
リをお好みで散らす。  
※保存する際にはオイ  
ルから取り出して冷蔵  
庫へ。5日ほど日持ち  
します。

### 材料(2~3人前)

- インゲン(ブロッコリー、アスパラなどでも可)…120g
- ニンニク…1片(乾燥ニンニクチップなら2g)
- 塩…小さじ2分の1
- オリーブオイル…100ml
- 仕上げ用にナッツやパセリ…お好み

### 取材協力

野菜ソムリエ

アロマテラピーインストラクター

武田都さん

武田都さんブログ

