

「ジャンビーノ」 超簡単あえ物7品

インゲンのレシピ



おかずからおつまみまで
「ジャンビーノ」のあえ物が大集合!

材料 (作りやすい量)

「ジャンビーノ」	インゲン	……………	適量
A	かつお節、しょうゆ		
B	ゴマドレッシング		
C	ツナ缶、マヨネーズ		
D	キムチ		
E	たらこ、オリーブ油、刻みのり		
F	梅干し		
G	ポテトチップス、マヨネーズ		
	……………	分量は	いずれも適量

作り方

- 「ジャンビーノ」は色よく塩ゆでして水気を切り、一口大に切っておきます。
- A おかかあえ
たっぷりのかつお節としょうゆ少々で、おひたし風に「ジャンビーノ」をあえます。

B ゴマドレッシングあえ
「ジャンビーノ」を市販のゴマドレッシングをあえます。

C ツナマヨあえ
油を切ったツナ缶とマヨネーズを混ぜ合わせ、「ジャンビーノ」をあえます。

D キムチあえ
粗く刻んだキムチで「ジャンビーノ」をあえます。

E たらこあえ
たらことオリーブ油を混ぜ合わせたソースで「ジャンビーノ」をあえます。市販の pasta 用たらこソースを使用するのもよいでしょう。

F 梅あえ
梅干しのタネを除き、たたいたもので「ジャンビーノ」をあえます。市販の練り梅を使用するのもよいでしょう。

G ポテトチップスあえ
「ジャンビーノ」をマヨネーズであえたものに、食べやすく砕いたポテトチップスを加え、軽く混ぜ合わせます。

ワンポイント

気分とお好みでちゃちゃっと作れるあえ物ばかりです。