



津軽半島  
浜小屋仕込み

# テツテと豆のマリネ

干しテツテ「塩味」



[干しテッテ・塩味]



# テッテと豆のマリネ

「材料(2人分)」

● 干しテッテ(塩味)	1袋	A サラダ油	大さじ2
● ミックスビーンズ	1袋(50g)	レモン汁	大さじ1
● 紫玉ねぎ	1/4(千切り)	塩・こしょう	少々
		パセリ	少々

## [作り方]

- ①干しテッテは、封を開け乾燥剤を取り出し、水100mlを加え、空気を抜き、口を閉じて、冷蔵庫でひと晩もどす。
- ②①の皮と尾を取りのぞき、食べやすい大きさに裂く。
- ③②にミックスビーンズ、紫玉ねぎにAをあわせて、冷蔵庫で冷やす。