

主食

チョップドサラダボウル

[1人分] エネルギー：303kcal 塩分：1g



材料 [2人分]

- 北海道玄米雑穀：70g
 - 水：140cc
-
- 玉ねぎ：1/2個
 - きゅうり：1/2本
 - セロリ：1/2本
 - ミニトマト：6個
 - グリーンリーフ：1枚
 - くるみ：お好みで
-
- オリーブオイル：大さじ2
 - レモン汁：大さじ1
 - 塩：適宜
 - グリーンオリーブ：4～8個
 - クレソン：2本

作り方

1

北海道玄米雑穀

は分量の水に30分以上浸しておきます。そのまま火にかけ沸騰させてから、弱火で10～15分ゆでて10分蒸らします。

2

玉ねぎ、きゅうり、セロリは1センチ角に刻みます。ミニトマトは4つ切りにします。グリーンリーフは一口大にちぎります。くるみは粗く刻みます。

3

"1"と"2"を、オリーブオイルとレモン汁で和えて、塩で味を調えます。

4

器に盛り、グリーンオリーブとクレソンを添えます。

[ワンポイントアドバイス]

※北海道玄米雑穀は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533