

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]

• 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



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。



"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。



器に盛り、グリーンオリーブとクレソンを添えます。