

副食

ライスサラダ(アンダルシア風)

[1人分] エネルギー：142kcal 塩分：1.4g たんぱく質：2.3g 脂質：6.6g 食物繊維：0.6g



材料 [4人分]

- 玄米ごはん：100g
- ピーマン：1個
- コーン(缶)：50g
- トマト：中2個
- 赤ピーマン：1/2個
- 玉ねぎ：1/4個
- パセリみじん切り：少々

【A】

- しそ油：大さじ2
- 酢：大さじ2
- 塩：小さじ1/2
- こしょう・おろしにんにく：各少々

作り方

1

玄米ごはんは水でサッと洗い粘りを取り、水気を十分にきります。

2

ピーマンと赤ピーマンは5mm角に切ります。

3

コーンは湯通しし、水気をきります。

4

トマトは湯むきし、横から2つに切り、中をくりぬいてカップを作ります。中身の種を取り、1cm角に切ります。

5

玉ねぎはみじん切りにし、しばらくおいて辛みを取ります。

6

【A】を合わせ、「1」～「3」と「4」の角切り、「5」を和えて冷やします。

トマトのカップに"6"を盛り、パセリを散らします。
