

☆カラフル野菜ともち麦のマリネ（4人分）

材料名	分量	作り方
蒸しもち麦	1袋(70g)	① 玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマン、きゅうりは5mm角、サーモンとたこは1cm角に切る。 ② ①と蒸しもち麦を混ぜ、イタリアンドレッシングを加える。
玉ねぎ	1/4個	
赤パプリカ	1/2個	
ピーマン	1/2個	
きゅうり	1/3本	
サーモン(刺身用)	50g	
たこ(刺身用)	50g	
イタリアンドレッシング	50ml	

* レシピ提供: 株式会社マルヤナギ小倉屋

1人分 114kcal

