

☆雑穀のライスサラダ（4人分）

材料名	分量	作り方
蒸し雑穀	2袋(100g)	① セロリ、きゅうり、ブロッコリースプラウト、パプリカはみじん切りにして蒸し雑穀、蒸しもち麦と混ぜ合わせる。
蒸しもち麦	1袋(70g)	
セロリ	1/2本	② ドレッシングの材料を混ぜて①に和える。
きゅうり	1/2本	
ブロッコリースプラウト	1/2パック	③ 皿にフリルレタスを敷き、その上に②を盛り付ける。
パプリカ(赤・黄)	各1/4個	
フリルレタス	4枚	
ドレッシング		
オリーブ油	大さじ2	
米酢	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	
塩	小さじ1/3	

※レシピ提供: 株式会社マルヤナギ小倉屋

1人分 133Kcal

