



トマトマリネの雑穀米サラダ

フレッシュなトマトを味わうならサラダがおすすめ。
マリネ液をたっぷりしみこませたトマトを
彩り野菜と雑穀米にからめていただきます。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

皮の一部が少しめくれるくらいでお湯から引きあげます(沸騰したお湯に20秒くらい入れる)



POINT 2

マリネ液に10分以上漬けておくとおいしさが増します



ザクッとまぜていただきます♪

〈材料 (4人分)〉

- 米 1合
- スティックタイプの雑穀米 1袋
- トマト 中2個
- ルッコラ 1/2袋
- パプリカ 1/2個
- セロリ 1/2本

A

- 塩 小さじ2/3
- 酢 大さじ2
- はちみつ 小さじ1
- マスタード 小さじ1
- オリーブオイル 大さじ2

〈作り方〉

- ①好みの水加減でお米を炊く。雑穀米は使用する商品に記載の使用方法を確認ください
- ②Aの調味料をまぜたマリネ液に、湯むきして(Point1)、ざく切りにしたトマトを加え、冷蔵庫で冷やす(Point2)
- ③①が炊きあがったら器に盛りつけ、あら熱をとる
- ④③の上にざく切りにしたルッコラ、千切りのパプリカ、薄切りのセロリを広げて置き、②のトマトを液ごとかける。全体をまぜていただく