

お料理レシピ

むぎのたね

2024.11.11 No. 270

野のはな空のとぴ保育園

料理名 プチプチサラダ

「押し麦」は食物繊維が豊富で、腸内環境を整える働きがあります。白米に混ぜて炊く以外にも、サラダにするとプチプチした食感が楽しいメニューにもなります。

材料（4人分）

・押し麦	小さじ2	・キャベツ	3枚	・ホールコーン缶	50g
・人参	1/3本	・玉ねぎ（中）	1/4個		
*酢	大さじ1/2	*醤油	大さじ1/2	*油	大さじ1/2
*塩	適宜				

- ① キャベツは1cm角に切る。
- ② 人参は1cmのコロコロ状、玉ねぎは5mmのコロコロ状に切る。
- ③ 押し麦は沸騰した鍋に入れ、柔らかくなるまで茹でる。①と②の野菜も同様に茹でる。
- ④ *の調味料を合わせてよく混ぜる。
- ⑤ ボールに①・②・③・とホールコーンを入れ、④の調味料加え混ぜ合わせる。
*冷蔵庫でよく冷やすと美味しいです。

