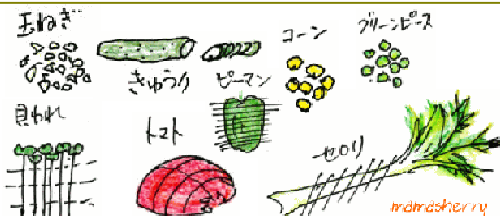


♪ ライスサラダ ♪

<材料>

ご飯	お茶碗2杯分位	松の実	大さじ2(軽く炒る)
野菜	以下から数種類取り合わせて		
玉ねぎ	(みじん切り)	トマト	(角切り)
きゅうり	(薄切り)	貝割れ	(長さを4等分に切る)
とうもろこし	(冷凍 or 缶詰)	グリーンピース	
ピーマン	(薄切り)	セロリ	(薄切り)
オリーブ油	大さじ2	にんにく	1かけ(みじん切り)
酢	大さじ1(orレモン汁 大さじ2)	塩	適宜



<作り方>

1. オリーブ油・酢・にんにく・塩・こしょうをボウルに入れて、よく混ぜあわせます。
2. その中にご飯を入れて、しっかり混ぜ合わせます。
3. それぞれ切った野菜と松の実を加えて混ぜ合わせ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておきます。

☆ご飯は玄米を使うと、
ナッツみたいな香ばしさも
加わって一段と美味しい♪

☆表記以外にも季節の
野菜を臨機応変に使って♪

