♪ビューティーサラダ♪

＜材料＞
・はと麦（茹でる）
・そば米（茹でる）
・ひじき（水で戻す）
・カラーピーマン
・ピーマン（グリーン）
・とうもろこし
　　（冷凍でもOK）
・にんにく
・オリーブオイル
・レモン汁
・塩

＜作り方＞
1.カラーピーマンは 1cm くらいの角切りにして鍋に入れ、オリーブオイルをふりかけてふたをして、弱火で蒸し煮にする。

2.グリーンのピーマンは細く切る。
にんにくは細かくみじん切りにする。

3.ボウルににんにくとオリーブオイル、塩、レモン汁を入れてよく混ぜ合わせる。

4.はと麦、そば米、ひじき、ピーマン、カラーピーマン、とうもろこしをドレッシングとしっかり混ぜ合わせる。
食べる直前までしっかり冷やしておく。

Copyright © 2008 気持ちほっこり幸せな食卓♪心とカラダの健康レシピ　All rights reserved