

♪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。