

甘夏ライスサラダ



<材料>

- 甘夏、八朔など 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- 蓮根 1節
- 水菜 1/2束
- からし菜 1/3束
- ひまわりの種 大匙2
- ご飯 お茶碗2杯
- にんにく 1片
- オリーブオイル 適宜
- レモン汁 適宜
- 塩・こしょう 適宜

<作り方>

1. みかんは皮をむき、薄皮もむいて袋から出し、1個を二つか三つに分ける。
2. 蓮根は薄切りにして素揚げ、玉ねぎは薄切り、からし菜は小さめにちぎり、水菜は3cmくらいに切る。
3. ボウルにみじん切りのニンニク、オリーブオイル、レモン汁、塩、こしょうを入れて混ぜあわせ、玉ねぎとご飯を入れてしっかり混ぜ合わせる。
4. 蓮根、みかん、水菜、ひまわりの種も加え、全体をさっくり混ぜ合わせる。

心とカラダのワンポイントレシピ

向かい合わせに座ると人は緊張するもの。

じっくり話を聞きたいと思ったら、

隣に座って話すのがコツです