

玄米サラダ

♪ キッチン用 ♪

< 材料 & 下準備 > (2人分)

○ 材料 ○

- | | | | |
|---------|-------------------------|--------|--------|
| ★ 玄米ごはん | 大きめのお茶碗 2杯分程度 | ★ インゲン | 12~15本 |
| ★ 乾燥ひじき | 小さじ1程度 (乾燥した状態で) | | |
| ★ にんじん | 半分~1本弱 ⇒ 細切りして、塩もみしておく。 | | |
| ★ 油揚げ | 1枚 ⇒ グリルして刻んでおく | ★ 煎りゴマ | 適量 |

(ドレッシング)

- | | | | |
|--------|-------|-----------|-----------------------------|
| ・ 塩 | 小さじ半分 | ・ 酢 | 大さじ3 (すっぱいのが好きな方は レモン汁でもOK) |
| ・ カレー粉 | 小さじ半分 | ・ オリーブオイル | 大さじ2.5~3 |

○ 下準備 ○

- ・ 玄米ごはんを 炊いておく。
- ・ お湯を沸かしておく。 ① インゲン塩ゆで用 ② 油揚げの油抜き用

< つくり方 >

- ① 乾燥ひじきは、もどして、水気を切る。 ひじきが長い場合は、荒く刻んでおく。
- ② インゲンは 洗って 筋を取り、塩茹でする。
茹で上がったたら ざるにあけ、1本ずつ立てて 冷まし、食べやすい大きさに切り分ける。
- ③ にんじんは 皮をむいて 細切りにし、塩もみをして、水気を切る。
- ④ グリルの鉄板に 水を 少量 入れ、余熱しておく。
- ⑤ 油揚げの油抜きをする。(ざるに入れて、両面に 沸騰した湯をかける)
- ⑥ 油揚げをグリルで カラっと 両面 焼き、食べやすい大きさに 切り分ける。
- ⑦ ドレッシングをつくる。
ボールに塩と酢を入れ、塩が溶けたら、カレー粉を入れて 溶かす。
オリーブオイルを入れて、乳化するまで よく混ぜる。
- ⑧ 炊き上がった玄米を、まず バットなどに広げ、粗熱をとる。
- ⑨ ドレッシングの入ったボールに ごはんを入れて、粘りが出ないように、さっくりと 混ぜる。
- ⑩ にんじん、いんげんを入れ、混ぜたら、油揚げ、ひじきを入れて 軽く 混ぜ合わせる。
- ⑪ お好みで ゴマをふる。