

料理名	おなかスツキリ！スプーンで食べるサラダ	
材料名	数量 (4人分)	作り方
押し麦	100g	① 押し麦はたっぷりの水で茹でます。浮き上がってきたらザルにあげます。お湯を切り、あら熱をとります。 ② 野菜は全て1cm角に切ります。 ③ ボウルに①②を入れて、塩・こしょうを適量（好みで）ふります。麦が温かい内に味付けします。 ④ さらに、酢とオリーブオイルを入れて、よく混ぜ、冷蔵庫で冷やして味がなじんだらいただきます。
○きゅうり	2本	
○トマト	2個	
塩	適量	
こしょう	適量	
酢	大さじ4	
オリーブオイル	大さじ2	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		夏は地元でとれたトマト・きゅうりがおいしいです。



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー153kcal タンパク質 1.7g)