

彩り野菜とお豆のカクテルサラダ

<材料> 約6人分(大人)



ミニトマト	10個	A {	酢	75g
きゅうり	1本		はちみつ	45g
玉ねぎ(小)	1/2個		ナンプラー	少々
黄パプリカ	1/4個		塩	少々
ミックスビーンズ(蒸し)	85g		こしょう	少々
むき枝豆	30g		オリーブオイル	大さじ1
レーズン	30g		アーモンドスライス	お好み
もち麦	30g			
で				

<作り方>

- ① もち麦はあらかじめ15分茹でておく
- ② ミニトマトは、湯煎して皮をむいておく。
- ③ きゅうりは、両端もヘタを切り、四角く小さな角切りにする。
- ④ Aはボウルに合わせておく。
- ⑤ 玉ねぎとパプリカもきゅうりの大きさに合わせてみじん切りにし、玉ねぎは塩(分量外)を振りかけ、手で揉み、ザルに置いておく。
- ⑥ ④の玉ねぎをサツと水で洗い、水を切ったら、きゅうり・パプリカと合わせる。
- ⑦ ビーンズ・枝豆・レーズン・もち麦を⑤に加えて、Aで和える。
- ⑧ オリーブオイルを上からひと回しして、器に盛ってからアーモンドをかける。

★玉ねぎとハチミツというダブルのオリゴ糖効果で便秘解消にもつながります。

時間をおけばおくほど味がなじみ、美味しくなりますよ。

大きさは揃えていますが、食感の違う素材がたくさんあり、時間をかけてよく噛んでいただきたい一品です。