

# 和の玄米オイル de

## キューブ野菜のさっぱりサラダ

シャキシャキとした食感が何とも美味しい、

見た目も鮮やかなキューブサラダ☆

マクロビオティック料理教室～G-veggie～のはりまや佳子先生が考案して下さったメニューです。

### ■材料（4人分）

蕪→1 株

蕪の葉→1 株分

にんじん→70 g

コーン→80 g

塩→適量

梅酢→適量

和の玄米オイル→少々



### ■作り方

- 1、 蕪と蕪の葉とにんじんは、コーンと同じくらいの大きさに切り、軽く塩をふっておく。
- 2、 20分くらいしたら水分を軽く絞り、梅酢、塩、和の玄米オイルで味を整えて出来上がり。

### ■メモ(コツ、ポイント)

\* お野菜は他にも、セロリやきゅうり、大根などで作っても美味しく頂けます♪

マクロビオティックスクール～G-veggie～

ホームページ→<http://g-veggie.com/>

ブログ→<http://blog.g-veggie.com/>