

Wインゲンとトマトの彩サラダ♡

お豆・野菜・玄米オイルと、何とも栄養満点のサラダ♪

食べて美味しい、見て楽しい、とっても色鮮やかなサラダは普段の食卓でも大活躍(o^^o)

マクロビオティックスクール～G-veggie～の、はりまや佳子先生考案の一皿です。

■材料 (4人分)

白インゲン豆→50 グラム

昆布→2 cm

トマト→1 個

インゲン→4 本

和の玄米オイル→小さじ 1

塩→小さじ 1/2

サラダ菜→4 枚



■作り方

- 1、 白インゲン豆は、一晩または6時間以上浸水しておく。
- 2、 浸水していた水を捨て、圧力鍋に、豆・昆布と豆の倍量の水を入れ、圧がかかったら弱火にして20分炊く。
- 3、 トマトは1cmの角切りにしておく。
- 4、 インゲンは固めに茹で、1cmに切っておく。
- 5、 器に和の玄米オイルと塩を入れ、良く混ぜ合わせドレッシングを作っておく。
- 6、 ボウルに白インゲン豆、インゲン、トマトを入れ、ドレッシングを加え混ぜ合わせる。
- 7、 サラダ菜を敷き6を盛り付けたら出来上がり♪

■メモ(コツ、ポイント)

- * 白インゲン豆を炊く際、圧力鍋のない方は、豆が柔らかくなるまで鍋で茹でてでも大丈夫です☆
- * インゲン豆のような大きな豆を煮る時は、必ず6時間以上浸水させてから浸水したお水を捨てて、昆布を加えてから新しいお水で煮るのがオススメ！そうするとお腹にガスがたまらなくなりますよ^^



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/>