

和の玄米オイル de 大麦サラダ

大麦のプチプチとした食感がクセになり、
食べ応えもあるサラダ☆

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）

大麦→100 c c
人参→50 g
インゲン→50 g
コーン→80 g
和の玄米オイル→小さじ2
醤油→小さじ2
塩→小さじ1/2
梅酢→小さじ2
黒こしょう→少々



■作り方

- 1、 人参は1 cm角（コーンと同じくらい）のキューブ状に切り、柔らかくなるまで茹で、ザルにあげる。インゲンはサッと茹で、こちらも1 cm幅に切る。
- 2、 大麦を軽く水洗いし、圧力鍋に大麦・水（140 c c）・塩（一つまみ）を加え、中火にかける。
- 3、 圧が上がったら弱火にして10分間炊き、火から降ろし、10分蒸らしボウルへ移す。
- 4、 別のボウルに和の玄米オイル・醤油・梅酢・塩を入れよく混ぜ合わせ、大麦を加え、軽く混ぜる。
- 5、 茹でた人参・インゲン・コーンも加え、塩と胡椒で味を整える。
- 6、 サラダ菜を器にし、6を盛り付けたら出来上がり。

■メモ(コツ、ポイント)

* 美肌を目指す方は、大麦をはと麦に変えると、効果抜群です♪

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/>



www.riblelife.com