



【ヘルシーサラダご飯】



関原 美保 (せきはら・みほ) さん

材料 (2 人分)

米	1 合 (150g)	レモン果汁	大さじ 1
ピーマン	25g	塩	小さじ 1/2
赤ピーマン	25g	粗びきこしょう (黒)	小さじ 1/2
ベビーリーフ	20g	オリーブ油	大さじ 2
ブラックオリーブ	18g	水	適宜

手順

- (1) お米を軽くといで、炊飯する。
- (2) ピーマン、赤ピーマンは粗みじん切りにしておく。ブラックオリーブは輪切りにしておく。
- (3) ボウルに炊きあがったご飯、オリーブ油、レモン果汁、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
粗熱がとれたら、ピーマン、赤ピーマンを加えて、さらに混ぜ合わせる。
- (4) 器に盛り付け、周りにベビーリーフを添えて、ブラックオリーブをトッピングしたら完成。