



ミックスビーンズのライス風サラダ

酸味のある爽やかなドレッシングとライスサラダ お米の代わりにつるんとした食感のパスタで作りました。 サラダが主食になる！満足感のある爽快な味わいです。 ビネガーを使ったドレッシングはサッパリとして食べやすく、食欲のない時期にもスルスル食べられる一品です。お米と違って水分を吸ってふやけてしまわないの で、作り置きにも便利です。

使用商品

- ミックスビーンズ
- #73 セーメ・デイ・チコリア
- エクストラ ヴァージン オリーブ オイル ビアンコリッラ

(2人分)

- ミックスビーンズ.... 1/2缶(200g)
- セーメディチコリア.... 50g
- きゅうり.... 1/2本
- パプリカ(赤、黄色).... 各1/2個
- ミニトマト.... 10個
- 玉ねぎ(みじん切りで水にさらす).... 1/2個分

【ドレッシング】

- レモン果汁.... 10ml
- ホワイトワインビネガー.... 30ml
- 砂糖.... 10g
- 塩.... 適量
- オリーブオイル.... 20ml

材料

- (1) 水に対して1%の塩を加えたお湯で、セーメディチコリアを表示時間通りにゆで、水でぬめりを取っておく
- (2) きゅうり、パプリカは豆と同じ位の大きさに切る
- (3) ミニトマトは4分の一に切る
- (4) ドレッシングを混ぜ、水気を切った玉ねぎとミックスビーンズを混ぜ合わせる
- (5) (4)にすべての材料を合わせ、塩で味を整える
- (6) 器に盛りつけ完成

手順