



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！満足感のある爽やかな味わいです。ピ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

手
順

(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